This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.

+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.

+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.

+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at `http://books.google.com/`

AH
4839
06

Digitized by Google

AH 4839.06

Harvard College Library

FROM THE FUND OF

CHARLES MINOT

Class of 1828

Digitized by Google

Digitized by Google

NOV 6 1907
LIBRARY.
Minot Fund (2)
AH 4839.06

Leipzig. Nr. 1. 4. Januar 1906.

Deutsche Turn-Zeitung

LIBRARY
OF THE
UNIVERSITY.

Grützner

Physiologisch-turnerische Betrachtungen über Fünfkampf der Griechen.

...ten Preisen beziehen.
...val-Artikel
...er, Luftschlangen, ...guirlanden etc.
Verlangen Sie Preisliste No. 22 frei.
...n, Schlipse etc., ...eigen-Fahnen.
...n- und Auslandes. ...l. Gegr. 1891.
STABSPRINGER Jahn-u. Friesen Büsten aus Elfenbeinmasse u. Gips.
...und ...enge- ...ungs-
...mstr. 21 ...urnerhemden, ...erlangen.
...; grösster Aus- ...t als Spezialität Kunstanstalt,
...Jahr! Lager in: Turnvereine ...liederbuch, ...u. Inventarbuch, ...s Turnbesuchs. ...bunden, ...fte à Stück 30 Pfg. ...r 1906, ...rten frei. 30 Pfg. ...rpostkarten ...t., 4 Mk. u. 5 Mk. ...rmorgruppen. ...ratis. ...g, Ansbach.
...me ...alifät ...talog frei ...ider Gotha.
...hen
Ausführung. ...eine ...h.
in kunstvoller Ausführung 100 Stück Mk. 5,— Karl Meyer, Kunstverlag, Ansbach.
Abzeichen Metall Pre... Karl ...

Digitized by Google

Digitized by Google

NOV 8 1907
AH4839.06

Leipzig. Nr. 1. 4. Januar 1906.

Deutsche Turn-Zeitung

Anzeigen.

(Preis für die dreigespaltene Zeile oder deren Raum 50 Pfg.)

Alle in diesem Anzeigenteile empfohlenen Werke, Schriften, Musikalien ꝛc. sind zu den dabeigesetzten Preisen von der Expedition der „Deutschen Turn-Zeitung" (Buchhandlung von Paul Eberhardt in Leipzig) zu beziehen.

Diplome grösste gediegenste Auswahl. | Vereins- u. Fest- **Abzeichen** Medaillen, Fest- und Ortsbänder. | **Masken-Ball und Karneval-Artikel** als Papier-Kopfbedeckungen, Orden, Fächer, Luftschlangen, Schneebälle, Kotillon-Touren, Papiergirlanden etc.

Eichenl.-Kränze | Fahnen-Bänder, Schleifen, **Nägel.** Schärpen jeder Art. | Prima Turner- u. Sport- **Bekleidung** Verlangen Sie Preisliste No. 22 frei.

Hut-Sträusschen. — Damen-Kränzchen. — Jahnbüsten. — Dekorations-Artikel. — **Turnliteratur u. Festaufführungen.** Trikot-, weisse Hosen, Reichsturnjacken, Schlipse etc., Anzüge für Marmorgruppen, Reigen-Fahnen.

Anerkannt vorzügliche Bezugsquelle. Preisbücher unter Angabe der Wünsche. • **Leber. Fliessbach, Leipzig-R. 31.** • Lieferant des In- und Auslandes. Fernspr. 5344. Gegr. 1891.

DIPLOMVERLAG · Alb. Hoffmann MAGDEBURG · STABSPRINGER © Jahn- u. Friesen Büsten aus Elfenbeinmasse u. Gips.

DIPLOME 50 versch. 100 Stk. v. 23 Mk. Plakate zur Decoration von Strassen u. Sälen sowie zur Reclame.

Turn-Hosen Hemden-Schuhe u. Gürtel etc. Turner-Tabakpfeifen.

Vereinsabzeichen in einfacher sowie galvanischer oder Emaille Ausführung.

POSTKARTEN einfach 100 Stk. 2.- Mk. Lichtdrk. " 3.- " farb. Lichtdrk " 4.75 " Prägekarten " 5.- "

Eichenkränze 30 Bl. 4 Eich à 27 Pfg. 48 " 6 " " 44 " 60 " 12 " " 65 " 72 " 12 " " 78 "

Festschleifen Vorstandsschilder, Fahnenbänder, Leib und Schulterschärpen, Ehrengeschenke, Mitglieds- u. Einladungskarten Brustbänder etc. ©

Rob. Schumann, Leipzig-Lindenau, Kuhturmstr. 21

empfiehlt seine bewährten **Turnerbedarfsartikel** Turntuche, Hosen in Flanell, Satin, Trikot, Turnerhemden, 3 versch. Arten, Schlipse, Hosenträger, Gürtel, Schuhe versch. Art usw.

Bitte Katalog verlangen. **Nur beste Waren.** Bitte Katalog verlangen.

Diplome, Plakate, Postkarten in anerkannt schönster Ausführung, grösster Auswahl u. zu billigsten Preisen liefert als Spezialität **J. M. Hirschmann,** lith. Kunstanstalt, Offenbach a. M.

Muster zur Ansicht franko!

Deutsche Fahnenfabrik, Ottilie Otto,

Leipzig-Gohlis, Fernsprecher No. 6501,

liefert anerkannt billigst **Fahnen, Standarten** und **Banner** in solider und stilvollster Ausführung. Zeichnungen und Preisofferten franko. Abzeichen für jeden Verein in **1000** verschiedenen Mustern. **Eichenlaubkränze** von 50 Pfg. an, sowie **Diplome** jeder Art. Ferner: **Schärpen, Fahnenschleifen, Achselstücke, Armbinden, Bandeliere, Fahnennägel, Rosetten, Festschleifen, Medaillen, Crommeln, Turner-Schuhe, Fahnen-Spitzen** und **-Stangen, Lampions, Fackeln, Dekorationsplakate.**

Man verlange unter Angabe des gewünschten Artikels Prachtkatalog Nr. 35 gratis und franko.

Deutscher Turnerkalender 1906.

Unentbehrlich für jeden **Vorstand, Turnwart, Vorturner, Gauturnwart.**

Preis 30 Pfg. bei freier Zusendung und zwei Postkarten frei. Preisliste über **reichhaltige Turnlitteratur, Turnerpostkarten, Diplome, Vereinsabzeichen.**

Karl Meyers Turnverlag, **Ansbach.**

Kein Vorstand versäume bei Anschaffung einer **Vereinsfahne,** Fahnenbändern u. sonstigem Vereins- u. Festbedarf, Theaterdekorationen illustr. Kataloge, Entwürfe und Offerten, die kostenfrei erfolgen, einzuholen von

Fahnenfabrik Bernhard Richter, Cöln.

Gegründet 1869. **Vertreter an allen Plätzen gesucht.** Goldene Medaillen!

Karnevalspostkarten

in kunstvoller Ausführung 100 Stück Mk. 5,—

Karl Meyer, Kunstverlag, **Ansbach.**

Zum neuen Jahr!

empfehle mein großes Lager in:

Verwaltungsbüchern für Turnvereine

als: **Kassabuch, Mitgliederbuch, Beitragsbuch, Protokoll- u. Inventarbuch, Tagebuch** zum Eintrag des Turnbesuchs.

Riegenbuch, in Leder gebunden,

das Praktischste u. Uebersichtlichste à Stück 30 Pfg.

Deutscher Turnerkalender 1906,

das Stück 30 Pfg. u. 2 Postkarten frei. 30 Pfg.

Grösstes Lager in Turnerpostkarten

à 100 Stück zu 2 Mk., 3 Mk., 4 Mk. u. 5 Mk.

Reigen, Pyramiden, Marmorgruppen.

Preislisten gratis.

Karl Meyer, Turnverlag, Ansbach.

Diplome Spezialität Reichh. Katalog frei Hofmaler Schneider Gotha.

Abzeichen

der Deutschen Turnerschaft in kunstvoller Ausführung.

Abzeichen für alle Vereine

Metall, Emaille und Band.

Preislisten gratis.

Karl Meyer, Ansbach.

Digitized by Google

Mittelfränkische Turngerätefabrik
Georg Stöhr & Eckstein
Schwabach (Bayern), **Nördl. Ringstr. 2**

empfiehlt titl. Vereinen ihre Fabrikate zur geneigten Abnahme.

Permanente Ausstellung sämtlicher Geräte.

Lieferanten des X. Deutschen Turnfestes in Nürnberg, des Mittelfränkischen Bezirksturnfestes in Dinkelsbühl usw.

Aus dem Tanz „Unter der Linde".

Sammlung von Reigen und Festvorführungen
mit zahlreichen Bildern und Figuren.

M. Hirt, k. k. Turnlehrer, **Linz a. D.**

Dieselbe enthält: 1) Einleitung: Beschreibung der Geschritte und Hüpfarten. 2) Aus dem Festspiele beim Kreisturnfeste in Linz: Tanz der Griechinnen. — Tanz unter der Linde. — Reigen der Landsknechte. — Laufreigen. Ferner: Blumenreigen. — Drei heitere (Verwandlungs-)Tänze. — Keulenübungen für Turner und für Turnerinnen. — Freiübungsreigen.

Das Büchlein ist gegen Vorhereinsendung des Betrages von 2 Kronen (1,70 Mk.) vom **Verfasser, Linz,** Mozartstraße 40, zu beziehen.

Herausgeber Berliner Turnerschaft. — Neue Auflagen!

Deutsches Turn-Liederbuch.
Biegsamer Leinenband. **Preis 60 Pfg.** 12 Stück 6 Mk.

Das neue Buch enthält 380, mit durchaus **richtigem** Text versehene, **alphabetisch** geordnete Lieder, ein Verzeichnis der **Lieder,** dem Inhalte nach zusammengestellt, und einen Geschichtsweiser. Das Buch hat in weitesten Kreisen Anerkennung und Verbreitung gefunden und sei allen Vereinen und Turngenossen zur Anschaffung bestens empfohlen.

Liederbuch für die turnende Jugend.
181. bis 205. Tausend. 17. Auflage.

Biegsamer Leinenband. **Preis 25 Pfg.**

Der bisherige Absatz von 180 Tausend Stücken in 16 Auflagen spricht für die Beliebtheit des Buches. Dasselbe ist in vielen Lehranstalten Berlins eingeführt und behauptet seit Jahren erfolgreich seinen Platz in den Jugend-Abteilungen deutscher Turnvereine. Es enthält 169 Lieder mit **richtigem** Text, Dichterverzeichnis, Geschichtsweiser, Regeln für das Barlauf- und Ritter- und Bürgerspiel, eine Turnordnung, sowie auf drei Seiten Erklärungen turnsprachlicher Ausdrücke. Auch dieses Buch empfehlen wir zur Anschaffung.

Verlag Fussingers Buchhandlung, Berlin W. 35, Steglitzerstr. 26.

Zirkulier- und Spiralofen „Jahn"
(System **Viktoria**).

Anerkannt bester Ofen für **Turnhallen** und sonstige grosse Räume. — Prospekte und zahlreiche Referenzen gratis.

Grösste Ausnutzung der Feuergase, daher billigste Unterhaltung! Durchdringende Luftzirkulation und Fussbodenwärme.

Bis jetzt zirka **1000 Stück** im Gebrauch. — Für kleinere Nebenräume empfehle **irische Oefen** (System Germane) rund oder viereckig in jeder Ausführung.

Max Jahn,
Eisengiesserei u. Ofenfabrik,
Leutzsch-Leipzig.

Vereins-
geprägt, galvanoplastisch
Denk-
L. Chr. Lauer
Königlich Bayerischer und
Nürnberg, Kleinweidenmühle 12.

2036

Abzeichen
und emailliert.
Münzen etc.
Münzpräganstalt
Herzogl. Sächs. Hoflieferant
Berlin, Ritterstrasse 81.

Verlag von
Rud. Lion, Hofl. B.

Neue verbesserte Auflagen:

***Handbüchlein turnerischer Ordnungs-, Frei-, Hantel- u. Stabübungen.** Eine Sammlung von J. C. Lions Leitfaden für den Betrieb der Ordnungs- und der Freiübungen, bearbeitet von **Ludwig Puritz.** 5. Auflage mit 283 Holzschnitten. Gebunden M. 3,—.

***Das Keulenschwingen in Wort und Bild,** dargestellt für Turner, Turnlehrer und alle Freunde einer kunstvollen und gesunden Körperbewegung von **H. Wortmann.** 4. Auflage, vollständig neu bearbeitet von **Paul Hentzschel.** Mit 105 Abbildungen. Gebunden M. 2,80.

***Turnübungen des gemischten Sprunges.** Dargestellt in Bild und Wort von **J. C. Lion.** 3. Aufl. Mit 305 Holzschn. Geheftet M. 3,—, gebunden M. 4,—.

* Vom Ausschuß der Deutschen Turnerschaft empfohlene Werke!

Uebungsgruppen f. das Turnen an der wagerechten Leiter in Volks- und Mittelschulen beiderlei Geschlechts von **J. B. Schubert.** Mit 33 Abbildungen. Gebunden M. 1,25.

Gruppen an Leitern u. hängendem Reck, entworfen von **J. B. Grotz.** Geheftet M. 2,50.

Gruppen an den Schweberingen und an den dreifachen Barren, entworfen von **J. B. Grotz.** Geheftet M. 1,50.

Pyramiden für Turner, entworfen von J. C. Lion, L. Puritz u. a. 7 Hefte à M. 1,20, zusammen auf einmal bezogen M. 7,50.

Neue vorzügliche Turnbücher!
Allgemeiner Kneip-Ratgeber für humorvolle Turnerkneipen mit prakt. Winken, nebst Anleit. Sehr empfehlenswert **für Kneipwarte,** herausgegeben von Ad. Hild. **Preis 65 Pfg.**

Wohlrath, Th., Turnlehrer, **Ausführliches Spielbuch,** enthaltend: **Ball- u. Kampfspiele, Lauf- und Fangspiele, Spiele für Mädchen etc.,** 254 Seiten stark, reich illustr. **Preis brosch. 2 Mk., gebunden 2,60 Mk.**

Zu beziehen von
Paul Mähler, Turnverlag,
Stuttgart, Esslingerstrasse 34.
Grosses Lager sämtlicher Turnbücher!

Fahnen,
Banner u. Standarten, Vereinsabzeichen gut u. billig.
Sächsische Fahnen-Fabrik Georg Lange u. O. Kneiss.
Leipzig, Burgstr. 14. **Ill. Katalog gratis.**

Wollt Ihr
gut und billig Fußwerk haben, so wendet euch an
Kilians Ideal-Turn-Schuh- und Stiefel-Versand
Schuhe Mk. 1,—, Stiefeln Mk. 2,—.
Franz Kilian, Pirmasens,
Dankelsbachstraße 61.
Versand nur gegen Nachnahme, bei Abnahme von zwölf Paar ein Paar gratis.

Digitized by Google

lebens sind! Drum sei hier nochmals ihnen Dank gesagt, Dank vor allem aber auch allen amerikanischen Turngenossen für alle Liebe und Aufopferung, die sie unserer Mannschaft entgegengebracht haben.

Ueber 45 Jahre sind verflossen, seitdem in Koburg der Grundstein der Deutschen Turnerschaft gelegt wurde, und es ist eine Freude, eine reiche Zahl von Männern in unsrer Mitte zu haben, die seit langen Jahren ihre Kraft und ihre Treue in den Dienst unsrer Sache gestellt und ausgehalten haben — mögen sie die Jugend zu gleicher Treue begeistern!

Auch unsre „Deutsche Turn-Zeitung" gehört zu den Jubilaren — im Sommer werden es 50 Jahre, daß der Buchhändler Ernst Keil, der Vater der „Gartenlaube", mit vielen Opfern den deutschen Turnern ein Organ schuf, und daß der Rechtsanwalt Max Rose vom Leipziger Allgemeinen Turnverein die Leitung des Blattes übernahm. Aus bescheidensten Anfängen und einem dünnen Blättlein hat sich unsre „Deutsche Turn-Zeitung" zu einem mächtigen Blatt herausgearbeitet, hat gute und böse Tage gesehen und den Siegeszug des deutschen Turnens getreu begleitet. Möge sie noch für lange Jahre hinaus Zeuge und Verkünderin des Fortschreitens unsrer Sache und ihrer gesunden, friedlichen und freudigen Arbeit und Entwickelung im Dienst der Einzelnen und des deutschen Vaterlandes sein!

Tue auch im neuen Jahre jeder seine Pflicht, eingedenk dessen, was Martin Luther sagte:

Lernt jeder seine Lektion,
Wird's immer wohl im Hause stohn!

Leipzig-Lindenau, 1. Januar 1906. Ferd. Goetz.

Physiologisch-turnerische Betrachtungen über den Fünfkampf der Griechen.

Von Professor Dr. med. P. Grützner, Vorstand des Männerturnvereins Tübingen.

Wie wohl den meisten Lesern der „Deutschen Turn-Zeitung" bekannt sein dürfte, bestand bei dem Volke der Griechen, namentlich in seiner Blütezeit, die Bildung nicht bloß in dem Wissen und Können auf geistigem, sondern ebensosehr in dem Wissen und Können auf körperlichem Gebiet. Und ebenso wie der in jeder Kunst und Wissenschaft Unkundige galt den Griechen derjenige als ungebildet, der seinen Körper nicht erzogen und in bestimmter Weise geübt hatte. Eine gleichmäßige harmonische Ausbildung von Körper und Geist, nicht bloß des einen, wohl gar auf Kosten des andern, bildete die notwendige Grundlage jedweder Bildung. Der Grieche sollte nicht bloß geistig tüchtig und gut ἀγαθός (agathos), er sollte auch schön καλός (kalos), sein, d. h. was damit meistens zusammenfällt, über einen gesunden und leistungsfähigen Körper verfügen. Die Καλοκαγαθία (Kalokagathia) war das Ziel der Griechen.

Wie die Griechen sich ihre wissenschaftliche Bildung aneigneten, das geht uns hier nichts an, wohl aber interessiert es den Turner im allerhöchsten Maße, wie sie ihren Körper ausbildeten und zu so gewaltigen und bewundernswerten turnerischen Leistungen erzogen. Selbstverständlich ist schon viel[1]) über dieses Thema gearbeitet und geschrieben worden. Ich glaube aber, es dürfte nicht überflüssig sein, wenn ich als Turner und Physiologe vor Turnern noch einmal diese Frage behandle, weil sich in der neueren Zeit doch so manches geändert hat. Denn sowohl unser Wissen über die griechischen Leibesübungen, als auch unsere Kenntnisse über die Bewegungen unseres Körpers haben sich in den letzten Jahren bedeutend vertieft und erweitert. Und selbst, wenn ich manchem Bekanntes bringe, so wird es doch vielfach in neuem Gewande und in neuer Form erscheinen.

Der Fünfkampf, das πένταθλον (Pentathlon), der Griechen bestand aus folgenden fünf Uebungen: 1) aus einem Wettlauf, 2) einem Diskuswurf, 3) einem Speerwurf, 4) einem Weitsprung und 5) einem Ringkampf. Ueber die Reihenfolge, in welcher diese Uebungen bei den großen nationalen Festen, z. B. den alle vier Jahre wiederkehrenden olympischen Festspielen, stattfanden, herrscht noch nicht völlige Uebereinstimmung. Der Ringkampf fand sicher zuletzt statt. Ob aber die Spiele mit dem Sprung, wie manche, z. B. auch Hüppe wollen, oder mit dem Lauf begannen, darüber herrschen verschiedene Meinungen. Für unsere Frage ist dies von geringer Bedeutung.

[1]) Von älteren Werken nenne ich nur das ausführliche und an vielen Einzelheiten reiche von J. H. Krause, Die Gymnastik und Agonistik der Hellenen 1841; O. H. Jäger, Die Gymnastik der Hellenen 1850; L. Grasberger, Die leibliche Erziehung bei den Griechen und Römern 1864; ferner E. Pinder, Ueber den Fünfkampf der Hellenen 1867; F. Fedde, Der Fünfkampf der Hellenen 1888; J. Jüthner, Ueber antike Turngeräte 1896; Hüppe, Ueber antike und moderne Athletik; Allg. Sport-Zeitung von W. Silberer in Wien 1899 und verschiedene Arbeiten in der „Deutschen Turn-Zeitung" wie W. L. Meyer, Die leiblichen Leistungen der Alten, Jahrgang 1864, S. 36 u. a.

1.

Wir wollen also die Uebungen in der Reihenfolge besprechen, in welcher sie oben aufgezählt sind, und beginnen mit dem Lauf.

Vorausgeschickt sei, daß die Griechen alle Kampfspiele, die sie unter freiem Himmel in heißer Sommerzeit machten, ohne jedwede Bekleidung ausführten. Die Turner waren vollkommen nackt.[2]) In unserm behosten Zeitalter würde vielleicht sogar mancher Mann sich daran stoßen, schöne junge Männer nackt herumspringen zu sehen. Der Grieche fand das so natürlich, wie wir es natürlich finden, daß Männer und auch Frauen ihr Gesicht öffentlich zeigen, während viele Orientalen sich vor dem Gedanken entsetzen, daß eine anständige Frau öffentlich ihr Gesicht zeigen könnte. Sie muß es dicht verhüllen. Nur die Augen schauen aus der Hülle heraus. Ich halte den Standpunkt der Griechen für den richtigen und finde es geradezu töricht und geschmacklos, wenn man die schönen Bildsäulen der Griechen mit dem bekannten Feigenblatt zudeckt. Das Feigenblatt regt bei sehr vielen Leuten nur den Wunsch an zu wissen, was wohl hinter demselben versteckt ist, während die einfache, reine Nacktheit dem natürlichen und nicht verbildeten Menschen auch als das Natürliche erscheint. Bemerkt sei übrigens noch, daß bei den griechischen Festspielen weibliche Zuschauer wohl kaum Zutritt hatten.

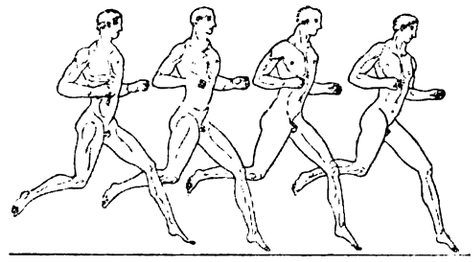


Bild 1. Vier Schnelläufer.

Der Lauf war lange Zeit die einzige Uebung bei den olympischen Spielen und bestand in seiner einfachsten Form in einem Schnellauf durch eine Bahn von etwa 190 m Länge, einem sogenannten Stadion. Der Boden, über den gelaufen wurde, war nicht immer fest, sondern vielfach sandig, was das schnelle Laufen natürlich in hohem Maße erschwerte und die Anstrengung bei demselben bedeutend vermehrte. Bei diesem Lauf handelte es sich offenbar um die Entfaltung größtmöglicher Geschwindigkeit. Wie er ausgeführt wurde, zeigt am besten Bild 1. Ich bemerke, daß alle die nachfolgenden Bilder Photographien von Originalen sind und sich größtenteils auf den

[2]) γυμνοί (gymnoi), weshalb sie auch Gymnasten und die Uebungsanstalten selbst Gymnasien hießen. Erst später wurden die Gymnasien wissenschaftliche Bildungsanstalten.

Digitized by Google

Nr. 1. 1906.

Deutsche Turn-Zeitung.

Für

die Angelegenheiten des gesamten Turnwesens.

Blätter

der Deutschen Turnerschaft.

Leipzig.] Wöchentlich eine Nummer. Preis vierteljährlich 1,50 Mk., bei Zusendung unter Kreuzband 2,15 Mk. [4. Januar.
Unberechtigter Nachdruck der Aufsätze und Übungsgruppen verboten!

Zum neuen Jahre.

Nach einem Jahre treuer und friedlicher Arbeit tritt die Deutsche Turnerschaft frohen Mutes und mit dem ernsten Willen, unentwegt in gleicher Weise weiter zu arbeiten, in das neue Jahr ein. Auf Kreis- und Gaufesten, auf Bergen und in Tälern, in der Heimat und in der Fremde, vor allem aber, und das ist die Hauptsache, auf den heimischen Turnstätten in täglicher Arbeit hat unsere Jungmannschaft Zeugnis abgelegt von ihrem Streben und ihrer Leistungsfähigkeit, und unsre Alten haben durch treue Mitarbeit ihre Liebe und Treue für unsere gute Sache bewiesen. Heiße Kämpfe, außer dem fröhlichen Ringen in den Wettkämpfen, hat das vergangene Jahr uns nicht gebracht, wohl aber einen reichen Zuwachs an neuen Turnstätten und frischen, fröhlichen Gesellen. Trotzdem ist aber auch dafür gesorgt worden, daß wir nicht auf alten Lorbeern ausruhen und einschlafen. Neben jenem Todfeind alles Lebens und Schaffens: der Gleichgültigkeit weiter Kreise, steht als steter Feind der Bund der sich „frei“ nennenden, aber den Parteizwecken willenlos unterworfenen Arbeiterturner uns gegenüber — da gilt es zu wachen, aber auch zu vertrauen, daß der frische, frohe und treudeutsche Geist, der unserm Turnen den Stempel der Freude aufdrückt, in sich das beste Mittel gegen den Mißbrauch der Turnsache in sich trägt.

Weiter hat die zur Mode und Methode gewordene Bekämpfung unseres deutschen Turnens mit seinen Geräten und seinem national-deutschen Jahnschen Geist und die daran sich knüpfende Bewegung für schwedisches Turnen, für nur im Freien Turnen und, damit nichts fehle, für Nackturnen unsere Getreuen wiederholt auf den Kampfplatz gerufen. Wir können aber bei rechter Arbeit im rechten Sinn getrost in die Zukunft blicken — wir werden siegen! Das deutsche Turnen hat den Siegeszug durch alle Gaue des Vaterlandes und weit über seine Grenzen hinaus gemacht, und fern über dem Ozean arbeiten treue deutsche Genossen im gleichen Sinne und gleicher Treue — es hat sich das Bürgerrecht erworben und wird es um so sicherer bewahren, weil es das Gute und Rechte, was von anderer Seite geboten wird, allezeit geprüft und vorurteilsfrei verwertet hat. Aber den **deutschen Charakter, welcher es allein zum echten Volksturnen gemacht hat, und welcher die Grundbedingung des für sein großes Ziel unbedingt nötigen Massenbetriebes und seines volkserziehlichen Wertes ist, den wird es nie aufgeben! Und Kraftentwicklung wird sein Ziel bleiben — nur ein kräftiges Volk kann sich seine Zukunft schaffen! Dieses Bewußtsein kommt auch bei dem sich so fröhlich ausbreitenden Frauenturnen immer mehr zur Geltung — auch wahre Schönheit erwächst nur auf dem Boden der Gesundheit und des Kraftbewußtseins!**

Daß wir beim Abschluß des alten Jahres auch mit einer gewissen Wehmut daran denken, daß es das erste war, in welchem der ausgeschiedene Kreis Deutsch-Oesterreich getrennt von uns seine Bahnen zog, ist ja nach dem langen ungestörten brüderlichen Zusammenleben selbstverständlich. Trösten muß uns der Gedanke, daß wir nicht die Schuld an der Trennung tragen, nachdem der deutsche Turntag durch Schaffen eines neuen Kreises ein Nebeneinanderarbeiten der verschiedenen Richtungen möglich gemacht hatte — trösten auch die Tatsache, daß, während in Oesterreich ein Turnerbund besteht, der auf Schönerer schwört, ein Kreis Deutsch-Oesterreich, der zu Wolf, dem Todfeind Schönerers, steht, und ein Kreis XVb, dessen deutsch-freiheitliche Turner zu uns halten, im Deutschen Reiche die Deutsche Turnerschaft mit fast 7500 Vereinen und fast 800 000 Mitgliedern in Frieden und Eintracht und in strammer Turnarbeit vereint den Beweis liefert, daß deutsche Turner und Männer trotz verschiedenster Anschauungen dem einen Ziele gegenüber einig sein können!

Ein heller Lichtpunkt im verflossenen Jahre war die Fahrt unserer Riege zum Bundesturnfest des Nordamerikanischen Turnerbundes in Indianapolis. Nicht um Preise und Siege zu erringen, sind unsere Turner hinübergefahren, sondern um der Deutschen Turnerschaft Ehre zu machen und den Turngenossen drüben unsere Freundschaft und den Geist, der in unserm Turnen lebt, zu zeigen. Sie haben trotzdem reiche Siege errungen, der schönste aber war der, daß sie die Herzen der Freunde drüben erobert und den Beweis geliefert haben, daß bei uns reife Männer aller Stände, nicht bloß die Jugend, die Seele unsers Turn-

Digitized by Google

sogenannten panathenäischen Vasen[1]) befanden und noch befinden. Diese ziemlich großen Vasen wurden mit kostbarem Oel gefüllt gelegentlich den Siegern gegeben und gelangten so vielleicht mehr wegen ihres Inhalts, als um ihrer selbst willen in den Handel. Viele haben sich bis auf unsere Zeit erhalten.

Man sieht vier Läufer in zweckmäßiger Haltung. Zunächst ist der Oberkörper ein wenig vorgebeugt und offenbar nicht zufällig bei dem ersten der Läufer, der also am schnellsten läuft, am meisten, bei dem letzten, der am langsamsten läuft, am wenigsten geneigt. Die Arme sind gebeugt, die Fäuste geballt. Durchweg treten die Läufer mit den Fußspitzen und nicht mit der Hacke auf. Das läßt darauf schließen, daß es sich um einen möglichst schnellen, aber offenbar nicht allzu lange dauernden Lauf handelt; eine Anschauung, die auch F. A. Schmidt[2]) in seinem trefflichen Buch über den Lauf vertritt. Dabei bewegen sich offenbar die Arme, die in dieser Haltung der Brust ein freies Atmen gestatten, gegensinnig mit den Beinen. Es tritt dies zwar in der Zeichnung nicht so deutlich hervor, vielmehr scheinen die Arme überhaupt ziemlich ruhig gehalten und nicht viel nach vorn oder nach hinten bewegt zu werden. Vielleicht könnte man die Haltung der Arme auch noch in anderer Art deuten, wie weiter unten auseinandergesetzt wird. Sehr deutlich zeigt dagegen die Haltung der Arme und Beine in eilendem Lauf die Abbildung einer Statue, die nach Mareyschen Augenblicksphotographien[3]) angefertigt ist. An ihr (Bild 2) sieht man,

Bild 2. Statue eines Schnelläufers nach Mareyschen Augenblicksbildern gefertigt.

daß linker Arm und rechtes Bein voran, rechter Arm und linkes Bein zurückgestellt sind. Das ist die gewöhnliche Art des Laufes und Ganges, die sich auch in ähnlicher Weise bei den meisten Vierfüßern (Pferden, Hunden) wiederfindet. Alle diese Tiere gehen, wie man sagt, übers Kreuz. Im Trab ist linker Vorderfuß und rechter Hinterfuß voran, rechter Vorderfuß und linker Hinterfuß zurückgestellt und umgekehrt. Es gibt nun aber auch Tiere, die Paßgänger sind, d. h. die Glieder der gleichen Seite gleichzeitig bewegen, also zu gleicher Zeit rechtes Vorderbein und rechtes Hinterbein nach vorn bewegen, hierauf ebenso linkes Vorderbein und linkes Hinterbein. Hierdurch entsteht, wie leicht begreiflich, ein starkes Schwanken des Tierkörpers von links nach rechts, da der Körper ja einmal ganz auf seiner linken und bald darauf ganz auf seiner rechten Unterlage ruht. Der Elefant, das Kamel, die Giraffe und gelegentlich Pferde, sogenannte Paßgänger, haben diese Gangart entweder angeboren oder angelernt. Der Mensch hat sie von Haus aus nicht, wohl aber kann er sie ganz wie die Pferde erlernen.

[1]) Meinem verehrten Freund und Kollegen Schwabe verdanke ich die Kenntnis vieler derartiger Bilder (auch Bildsäulen), die sich in der Tübinger archäologischen Sammlung befinden. Ich möchte ihm auch hier meinen besten Dank aussprechen.

[2]) F. A. Schmidt, Unser Körper, Leipzig 1899.

[3]) Augenblicksphotographien sind bekanntlich Bilder von schnell bewegten Körpern, welche die Haltung und Lage dieser Körper in einem ganz kurzen Zeitteil — in einem Augenblick — darstellen. Das Augenblicksbild eines dahinsausenden Schnellzugs zeigt z. B. die Speichen der Wagenräder in bestimmter Stellung feststehend.

Es ist nun im höchsten Grade merkwürdig, daß in vielen griechischen Abbildungen unzweifelhaft ein Paßgang oder besser gesagt ein Paßlauf dargestellt ist, und daß von mehreren nebeneinander dargestellten Läufern die einen in gewöhnlicher Art, andere aber im Paßgang laufen. Auf Bild 3 läuft der dritte Mann im Paßgang. Er hat zu gleicher Zeit den linken Arm, der den Schild trägt, und den linken Schenkel voran gestellt, den rechten Arm und den rechten Schenkel aber zurück gestellt. Soll man da annehmen, daß sich der Zeichner geirrt hat? Diese Annahme möchte ich auf das allerbestimmteste zurückweisen, und zwar um so mehr, als, wie wir später noch sehen werden, eine ganze Menge solcher Zeichnungen mit wunderbarer Treue wiedergegeben sind und geradezu guten Augenblicksphotographien gleichen.

Es wird vielen Lesern dieser Zeitschrift bekannt sein, daß namentlich in Amerika und England von Sportsleuten eine bestimmte Art des Ganges geübt wird, der, kurz gesagt, ein Paßgang ist. Er soll sehr schwierig zu lernen sein, aber, wenn gut ausgeführt, den Gänger außerordentlich schnell vorwärts bringen. Ich habe darüber kein eignes Urteil und entnehme diese Angabe dem obengenannten Werk von Schmidt.

Es entsteht nun die Frage, haben sich die Griechen bei ihren Wettläufen auch des Paßlaufes bedient? Auf Grund der erhaltenen Bilder kann ich die Frage nicht anders als mit Ja beantworten. Freilich ist uns ein derartiger Lauf etwas ganz Fremdartiges und, so viel ich weiß, wohl nirgends geübt. Es wäre sicher nicht ohne Interesse, mit geschickten Turnern einmal einen derartigen Lauf zu üben und zu studieren.

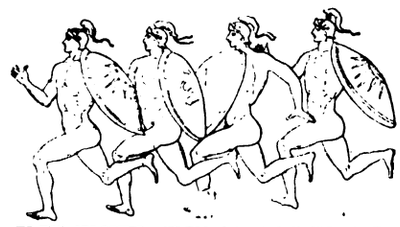


Bild 3. Vier mit Waffen ausgerüstete Läufer im Dauerlauf.

Neben dem einfachen Lauf wurde gelegentlich auch noch ein Doppellauf ausgeführt, der also noch einmal so lang war. Der Läufer mußte um das Ziel herumbiegen und auf seinen Ausgangspunkt zurückkehren. Schließlich gab es unter anderen auch noch einen, wie wir sagen würden, Dauerlauf, bei dem es wohl weniger auf die Geschwindigkeit als auf die Ausdauer ankam, indem die Rennbahn zu wiederholten Malen (nach einigen bis 24 mal) durchlaufen wurde. Derselbe wurde sogar noch (Bild 3) mit Schild, Helm, ja mitunter sogar mit Beinschienen ausgeführt. Man sieht auf das deutlichste, wenn man Bild 1 mit Bild 3 vergleicht, daß 1) die Läufer offenbar nicht mit den Fußspitzen, sondern eher mit der Hacke auftreten und 2) ihren Oberkörper mehr senkrecht halten, woraus folgen dürfte, daß sie lange nicht so schnell laufen, wie die ersten Läufer; denn je schneller man läuft, um so schräger nach vorn hält man den Oberkörper, weil so die stoßende Kraft des Laufbeines besser ausgenützt und der Widerstand der Luft bedeutend herabgesetzt wird.

Der einfache Schnellauf galt im allgemeinen als leichte, der Dauerlauf — namentlich derjenige mit Waffen — als schwere Uebung. Im ganzen war der Lauf hoch geehrt, weil er namentlich auch für den Krieger so außerordentlich viel Vorteile bot, „im Kriege, so äußert sich in Platons „Gesetzen" der Athener, „ist es die vorteilhafteste Sache von der Welt, behenden Leibes zu sein, nämlich mit Füßen und Händen, und zwar in ersterer Hinsicht zum Fliehen und zum Nachjagen, in letzterer für das Handgemenge und den Zweikampf, wo es auf Geschwindigkeit nicht minder als auf Kraft und Stärke ankommt. Da jedoch auch die Geschwindigkeit der Hände und Füße ohne Waffen von keinem erheblichen Nutzen ist, so rufe der Herold zuerst, wie es heutzutage bei den Wettkämpfen üblich ist, jeden auf, der Lust hat, in voller Waffenrüstung um die Wette zu laufen."

Homer, vielleicht der bedeutendste Dichter der Welt, dessen Gesänge noch heute nahezu so gewaltig wirken, wie

Digitized by Google

vor ein paar Tausend Jahren, nennt den von ihm besungenen ersten Helden des trojanischen Krieges Achilles stets den „Schnellfüßigen“.

Herrlich wird auch von Homer im 23. Gesang der Iliade der Wettlauf geschildert, den die griechischen Helden zu Ehren des gefallenen Patroklus veranstalten. Der dem Ajax nachstürmende Odysseus wird dem Weberschiffchen verglichen, welches die Weberin durch das Gewebe schleudert, sein Hauch strömte auf den Nacken des nahe vor ihm Dahineilenden.

2.

Von ganz besonderem Interesse für uns ist eine Uebung, der Diskuswurf, da sie uns ganz fremd ist. Wir stoßen oder werfen auf unsern Turnplätzen Steine oder eiserne Kugeln, auch hölzerne und eiserne Stäbe, aber ein Diskus, d. h. eine ziemlich schwere tellergroße metallene Scheibe, wird nicht oder nur ausnahmsweise von uns geschleudert. Durch gute Bilder und vortreffliche Bildsäulen sind wir ziemlich genau über die Art dieses Wurfes unterrichtet. Er wurde von den Griechen zu den schweren Uebungen gezählt und vollzog sich offenbar folgendermaßen.

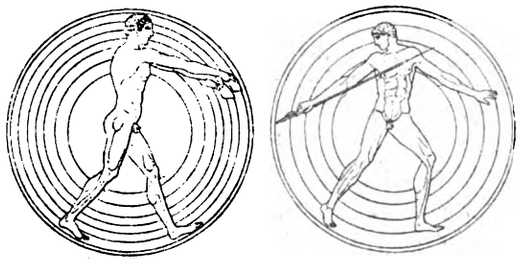


Bild 4. Zwei Wurfscheiben mit eingravierten Zeichnungen verziert.

Der Diskos oder Discus war in der klassischen Zeit eine flache runde Scheibe aus Metall von etwa 25 cm Durchmesser und 2 kg Gewicht, meistens in der Mitte dicker als an den Rändern. Im übrigen schwankte ihr Gewicht nach Jüthner zwischen 1,353 und 4,758 kg, Plinius beschreibt drei verschiedene Größen. Bild 4 gibt die Abbildungen von zwei noch erhaltenen Wurfscheiben wieder. Die erste zeigt einen Springer mit den Sprunggewichten, die andere einen Speerwerfer. Die Figuren sind so wie die konzentrischen Kreise eingraviert. Dergleichen Zeichnungen und Verzierungen finden sich nicht selten in den wohlerhaltenen Wurfscheiben.

Diese Scheibe wurde nun vor dem eigentlichen Wurf von der linken in die rechte Hand genommen, so daß sie noch von der linken Hand oben unterstützt nahezu vertikal auf den vier äußeren Fingern der Rechten ruhte und der Daumen sie gegen dieselben drückte. (Ich betone dies deshalb, weil ich bei einem modernen Diskuswerfen sah, daß die Scheibe nahezu horizontal gehalten wurde und die Luft auch in horizontaler Lage durchflog, was bei den Griechen sicher nicht der Fall war.) Der Diskuswerfer hatte also jetzt etwa die Haltung eines Kegelspielers, der eine schwere Kegelkugel auf dem gehobenen rechten Arm ruhen läßt, während seine Linke sie von oben her stützt, damit sie sicherer auf der Rechten ruht. (Dergleichen Haltungen eines Diskuswerfers sind uns in Abbildungen erhalten.) Jetzt läßt die linke Hand los, die rechte, die diskushaltende bewegt sich hoch nach hinten und schleudert ihn mit aller Kraft nach vorn und oben.

In wunderbarer Schönheit ist uns diese Haltung des Diskuswerfers in einem Werke des Bildhauers Myron erhalten, freilich nicht im Original, aber doch offenbar in trefflichen alten Nachbildungen in Marmor, während die ursprüngliche Statue in Erz gegossen war. Von den zwei bekannten Nachbildungen, auf die ich mich im einzelnen hier nicht näher einlassen kann, zeigt die eine (Bild 5a) den Kopf des Werfers nach vorn, die andere nach hinten gewendet. Meines Erachtens gibt die zweite (Bild 5b) das Original richtig wieder. Denn ganz abgesehen davon, daß der Diskuswurf kein Zielwurf war, der Werfer also beim Wurf nicht notwendig nach vorn zu sehen hatte, finden wir bestimmte Anhaltspunkte über den Myronschen Diskuswerfer in dem „Lügenfreund“ von Lucian. Es heißt daselbst in einem Gespräch folgendermaßen: „Hast du beim Eintreten auf der Hausflur nicht die schöne Statue gesehen, ein Werk des berühmten Bildhauers Demetrius?“ Der andere erwidert: „Du meinst doch nicht den Diskuswerfer, der mit dem Körper vorgebeugt, wie im Augenblick des Wurfes, den Kopf nach der Hand, welche den Diskus hält, abgewandt, mit halbgebogenem Knie zugleich mit dem Wurf sich aufzurichten scheint?“ Der Erste: „Nein, diesen meine ich nicht. Der Diskuswerfer, von welchem du sprichst, ist eines von Myrons Werken.“

Bild 5a. Diskuswerfer, falsche Nachbildung.

Bild 5b. Diskuswerfer, richtige Nachbildung.

Der Wurf erfolgte von einer kleinen Erhöhung oder einer bestimmten Marke, ähnlich wie der Speerwurf. Der weiteste Wurf war der beste. Als höchste Leistung galt die des Phayllos, welcher die Scheibe 90 Fuß weit geworfen haben soll und auch im Weitsprung (s. u.) die Palme davongetragen hat.

Worin bestand nun die Schwierigkeit des Diskuswurfes? Ich möchte in dieser Beziehung — und das Gleiche gilt nahezu auch von dem noch später zu erwähnenden Ringkampf — den Sprung mit den Halteren, den Speerwurf mit der Schleife und den Diskuswurf in eine Linie stellen. Allen diesen Uebungen ist nämlich — was ja bei vielen modernen Turnübungen auch vorkommt — gemeinschaftlich die Entfaltung großer Kraft von Seiten einer Muskelgruppe in einem ganz bestimmten kurzen Zeitabschnitt mit gleichzeitiger Bewegung, nicht bloß Spannung von andern Muskeln. Wohl am leichtesten oder am wenigsten schwer hatte es der Speerwerfer. Er mußte aber, wenn die weiter unten mitgeteilten Angaben über die Wirkung der Schleife am Speer zutreffend sind, denselben in der äußerst kurzen Zeit des Abschleuderns in eine drehende Bewegung versetzen. Ganz dasselbe hatte nach meiner Meinung der Diskuswerfer mit dem Diskus zu tun. Dem Diskus wurde sicherlich beim Abwurf eine drehende Bewegung erteilt, so daß er um seine kurze, nahezu horizontal stehende Achse (wie ein Wagenrad), sich drehend, durch die Luft sauste.[1]) Das war nun aber sehr schwer auszuführen, da die rechte festgeschlossene Hand der Scheibe eine Drehung und der Arm ihr zu gleicher Zeit einen gewaltigen Schwung erteilen mußte, ganz ähnlich wie wir beim Wurf eines platten mittelgroßen Steines demselben mit dem Zeigefinger die Drehung und mit dem Arm den Schwung erteilen, was aber bei der Kleinheit und dem geringen Gewicht des Steines außerordentlich viel leichter ist.

In beiden Fällen rotiert übrigens der scheibenförmige Körper auf uns zu, bei dem Diskuswerfer des Myron also für den Beschauer von Bild 5b gegen den Sinn des Uhrzeigers, was ein weiteres Rollen der Scheibe, sobald sie auf den Boden gefallen war, verhindern mußte, wie ähnliche Erscheinungen bei Billardkugeln bekannt sind, wenn man sie unterhalb ihrer Mitte stößt.

[1]) Dieses vielfach von Schriftstellern erwähnte Sausen spricht wohl auch für eine drehende Bewegung des geschleuderten Diskus.

Digitized by Google

Aehnliches gilt von dem Sprung mit den Halteren. Auch hier haben wir wieder gewaltige Kraftleistungen, namentlich im entscheidenden Augenblick gewaltige Spannungen der Beinmuskeln mit zeitlich ganz genau zusammenfallenden, offenbar sehr schnellen Bewegungeu der beschwerten Arme. (Vergleiche den Sprung!)

Daß ähnliche Verhältnisse in dem Ringkampf vorkommen können und häufig vorkommen, ist jedem Turner bekannt. Nur läßt sich bei der Kompliziertheit der Bewegungen und Haltungen hier die Sache viel schwieriger übersehen und einheitlich darstellen.

Wir sehen also, und das halte ich für etwas sehr Wichtiges und Charakteristisches, daß für die genannten vier Uebungen sehr schnelle Bewegungen mit gleichzeitiger gewaltiger Kraftentwicklung notwendig waren, und wenn, wie angegeben wird, der einfache Schnellauf vielfach im Sand erfolgte, so wurden auch hier an die Schenkel des Läufers, von denen man allerschnellste Bewegung verlangte, gewissermaßen bleierne Gewichte angehängt und sehr schnelle Bewegungen mit außerordentlicher Kraft ausgeführt.

Wir verstehen hiernach das Urteil des Aristoteles über den Fünfkampf, wenn derselbe sagt: „Die Fünfkämpfer sind die schönsten Menschen, weil sie zu gleicher Zeit zu Kraft- und Schnelligkeitsübungen befähigt sind", indem sie mit ihren Leistungen sowohl dem Gotte der Kraft, dem Herakles, als auch dem Gotte der Geschwindigkeit und Geschicklichkeit, dem Hermes, Opfer darbringen.

Hieraus ergibt sich weiter, daß alle die genannten Kampfspiele, falls in ihnen Tüchtiges und Hervorragendes geleistet werden sollte, recht schwer waren und langer, mühseliger Uebung bedurften. Diese Uebungen gingen denn in der Tat den eigentlichen Spielen voraus und wurden über alle Maßen streng gehandhabt. Die hier geltenden Gesetze waren viel strenger als heute die Satzungen vieler Sportsleute, welche sich auf eine Höchstleistung vorbereiten, oder, wie man gewöhnlich sagt, sich tränieren. Der griechische Fünfkämpfer mußte den beglaubigten Beweis beibringen, daß er 10 Monate lang eine ganz bestimmte Kost genossen, eine bestimmte mäßige Lebensweise geführt und die Uebungen regelmäßig täglich bei gutem und schlechtem Wetter betrieben hatte. Erst auf Grund dieses Nachweises durften die Kämpfer um die Erlaubnis zu den 30tägigen Vorübungen einkommen, welche dem Feste vorausgingen.

Man sieht also, welch gewaltiger Wert von den Griechen auf die möglichst vollkommene und tadellose Ausführung der gymnastischen Uebungen gelegt wurde, und man versteht andererseits wieder die hohe Ehrung und Auszeichnung, welche die mit Kranz und Palme geschmückten Sieger genossen. Nicht bloß, daß sie und ihre Heimat von begeisterten Dichtern besungen, nicht bloß, daß ihnen Bildsäulen an den geheiligten Orten der Spiele errichtet wurden, sie erfreuten sich auch allerhand greifbarer Vorteile. In Athen wurden sie in öffentlichen Staatsgebäuden gespeist, in Sparta durften sie in der Nähe des Königs kämpfen. Sie waren schließlich frei von allen Staatslasten und genossen allgemeinste Achtung und Verehrung.

3.

Der Speerwurf gehörte zu den leichteren Uebungen, insofern bei ihm zwar bedeutende Geschicklichkeit aber keine nennenswerte Kraft nötig war. Der Speer war aus Holz, kaum 2 cm dick und nahezu von Körperlänge, also nicht schwer, wenn er auch vorn mit einer metallenen Spitze oder einem Metallbeschlag versehen war (Siehe Bild 4, 6 u. 7!). Ob die Speerwerfer mit Anlauf oder aus dem Stand den Speer schleuderten, ist wohl nicht sicher zu sagen. Nach den mir bekannten Abbildungen dürfte eher das letztere der Fall, oder nur ein ganz kurzer Anlauf gestattet gewesen sein. Keinesfalls aber durfte der Werfer, ganz wie es auch heute noch bei allen derartigen Würfen mit Stäben oder Steinen stattfindet, eine gewisse Grenze überschreiten, von der aus geworfen wurde. Sonst war der Wurf ungültig.

Es kommt aber bei dem griechischen Speerwurf noch etwas ganz Merkwürdiges hinzu, was wir bei unseren Speerwürfen nicht haben. Auf keinem Bilde eines Speerwerfers fehlt nämlich etwa in der Mitte des Speers eine eigentümliche Schleife oder Schlinge, in welche der Speerwerfer seinen Mittelfinger oder Mittel- und Zeigefinger hineinsteckt (Bild 4, 6, 7). Was hat diese Schleife zu bedeuten? Die Frage ist nicht leicht zu beantworten. Unzweifelhaft hat sie den Wurf erschwert, aber wahrscheinlich auch viel wirksamer gemacht. Das kann wohl nicht anders geschehen, als durch eine Drehung des Speeres um seine Längsachse. Wie sehr die Drehung eines Geschosses irgendwelcher Art seine Flugkraft vergrößert, weiß schon jeder Knabe, der nur ein paarmal einen flachen Stein oder einen kleinen, nicht zu leichten Ball kräftig geschleudert hat. Er faßt den flachen, rundlichen Stein z. B. so, daß er den Zeigefinger auf dessen Peripherie auflegt und dadurch dem abfliegenden Stein eine starke, drehende Bewegung erteilt. Geschieht das nicht, so fliegt der Stein lange nicht so weit, weil er nicht seine Lage im Raum beibehält. Daß aus demselben Grunde alle unsere modernen Geschütze (Flinten, Kanonen) einen gezogenen Lauf haben, der die denselben durchsausenden Geschosse in schnelle Drehung um die Achse des Laufes versetzt, dürfte bekannt sein.

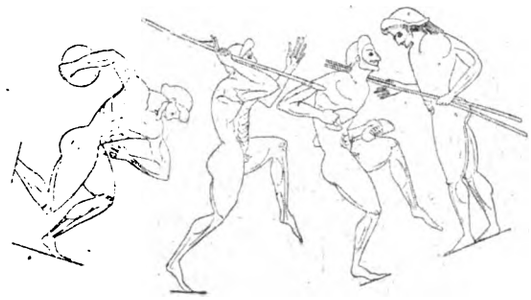


Bild 6. Diskuswerfer; Speerwerfer; Springer mit Springgewichten; Ordner mit Stäben.

In der Tat ist denn auch behauptet worden, daß die Schleife dazu gedient hat, den Speer beim Abwurf in Drehung um seine Achse zu versetzen und ihm so eine weitere und gesicherte Flugbahn zu verleihen. Jüthner, der diese Meinung vertritt, hat darüber auch Versuche angestellt und äußert sich folgendermaßen: „Die Wirkung des Schwungriemens auf die Wurfweite ist überraschend. Ich vermochte den gleichen Ger mittels der Schlinge mehr als doppelt so weit zu schleudern als aus freier Hand, was auch mit anderweitigen Versuchen übereinstimmt."

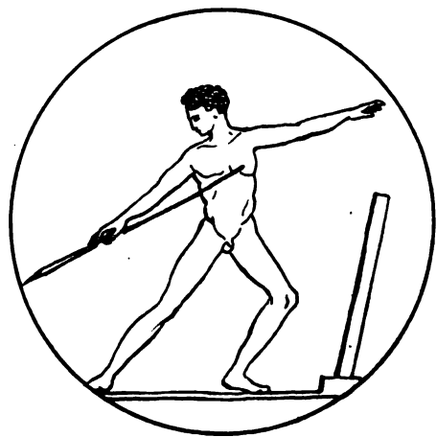


Bild 7. Speerwerfer in Abwurfstellung, vor ihm der Grenzpfahl.

Die an dem Speer befestigte Schleife muß also um den Speer herumgewickelt gewesen sein, wenn auch, wie Jüthner meint, nur ein halbes Mal, so daß in dem Augenblick des Abschleuderns der Speer nur eine halbe freilich sehr schnelle Drehung durch die Kraft des Schleuderns gemacht hat, gerade so wie unsere Geschosse im Lauf sich ja auch nur etwa ein halb Mal im Kreise drehen. Dann bleiben sie natürlich in dieser Drehung und behalten sie bis zum Ende ihrer Flugbahn mit abnehmender Geschwindigkeit bei.

Digitized by Google

Es ist mir unzweifelhaft, daß die Jüthnersche Ansicht die richtige ist, da ein geübter Turner einen mit Schleife ausgerüsteten Speer vor meinen Augen regelmäßig über noch einmal so weit schleuderte, als wenn er ihn ohne Schleife lediglich aus der Hand wie unsere Gere und Stäbe mit der gleichen Kraft hinauswarf. Dabei war der Flug des Speeres im ersten Falle viel sicherer und schöner, als im zweiten. Auch konnte man namentlich im Anfangsteil des Fluges die Drehung des Speeres gut beobachten.

Es entsteht die Frage, ob dieser Speerwurf ein Zielwurf oder ein Weitwurf war. Aller Wahrscheinlichkeit nach wurden beiderlei Würfe geübt. Schon die metallene Spitze am Speer macht einen Zielwurf wahrscheinlich: auch der Umstand, daß in Bildern ein Zielwurf nach einem Schilde dargestellt wird, läßt uns keinen Augenblick daran zweifeln, daß der Speer zum Zielwurf verwendet wurde. Anderseits wird ein Wurf in weite Ferne so häufig als hervorragende Leistung gepriesen, daß man annehmen muß, auch dieser sei in den Spielen geübt und gewertet worden.

Alle mir bekannten Bilder von Speerwerfern zeigen, daß der Speer mit der rechten Hand geworfen wurde. Auf keinem einzigen Bilde habe ich einen links werfenden Gymnasten angetroffen.

(Schluß folgt.)

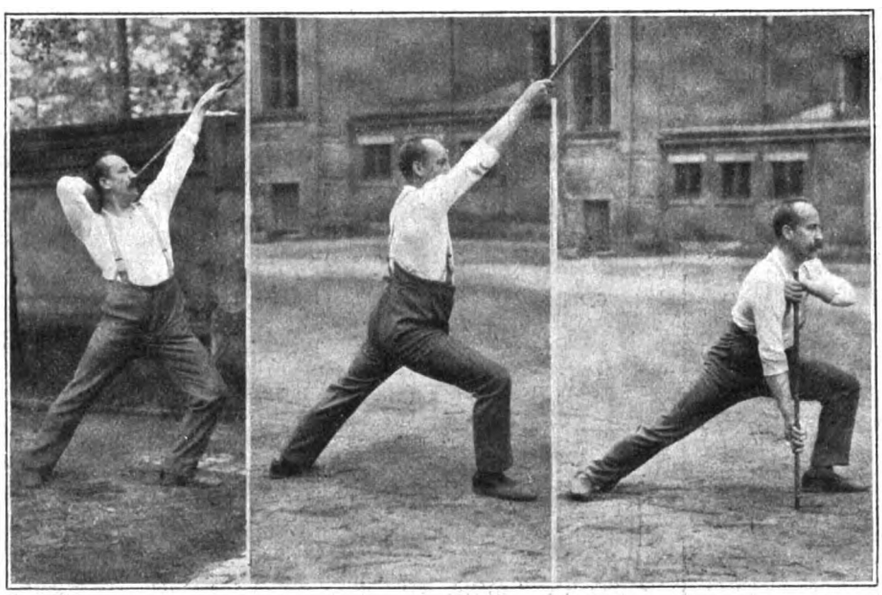
Stabübungen.[1])

Oberstufe.

Winden, Stabkreisen, in Verbindung mit Beintätigkeiten.

Ausgangshaltung: Stab kammgriffs vor dem Leibe. Bild 2, Grundstellung.

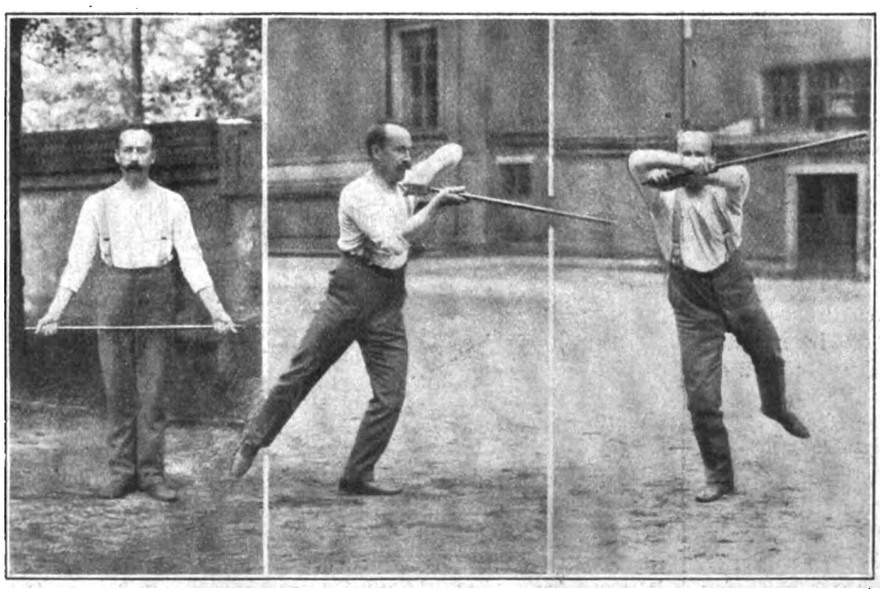
Bild 1.



1. 2. 3.

Uebung Ia.

Bild 2.



Grundstellung. Uebung Ia. Zwischenbewegung aus Stellung 1 zur Stellung 2. Uebung IIa. Zwischenbewegung aus Stellung 1 zur Stellung 2.

Ia.

1) Ausfall l. seitwärts mit 1/4 Drehung l. um die Längenachse, Einwinden l., Schräghochstrecken l. und Ueberheben r. über den Kopf. (Blickrichtung l. schräg aufwärts.)

2) Ausfall r. vorwärts, Armbeugen l. mit Gleiten der r. Hand zur l. Hand (Siehe Bild 2, Mittelbild!) und sofortigem 1 1/2 Stabkreisen in senkrechter Ebene neben der r. Schulter, Schräghochstrecken beider Arme, Stab in schräger Haltung aufwärts, Hände dicht beieinander.

3) Rückschreiten r. zur Ausfallstellung l., Gleiten der r. Hand zum Stabende und Einwinden r., Aufstellen des Stabendes in der r. Hand neben dem l. Fuße, Armbeugen l. vor der Brust (l. Hand an der r. Schulter).

4) 1/4 Drehung r. auf dem r. Fuße, Aufrichten und Auswinden r., Grundstellung Bild 2.

5—8) Widergleich,

Die Uebung Ia viermal nacheinander, jedoch nach je 8 Zeiten als Zwischenübung: Ausfallzwirbeln seitwärts in 8 Zeiten mit Stabeinwinden und Stabauswinden, wie nachstehendes Beispiel.

b.

1) Ausfall l. seitwärts, Einwinden l. zur Seithebhalte l.

2) 1/2 Drehung l. um die Längenachse auf dem l. Fuße und Ausfall r. seitwärts, Auswinden l. und Einwinden r. mit Seitstrecken r.

3) 1/2 Drehung l. auf dem r. Fuße und Ausfall l. seitwärts, Auswinden r. und Einwinden l. zur Seithebhalte l.

4) Schlußtritt r. (nach l.).

5—8) Wie 1—4, r. beginnen und drehen.

IIa.

1) Rückschreiten l. zur Ausfallstellung r. und Niederknieen l., Einwinden l. mit Rückstrecken l. und Armbeugen r. (Stab wagerecht).

2) Ausfall l. vorwärts mit 1/4 Drehung r. um die Längenachse und Armbeugen l., Auswinden l. und Stabkreisen in wagerechter Ebene über dem Kopfe mit Hin- und Hergleiten der r. Hand und Ausholen zum Risthieb (die l. Hand wechselt den Griff, der Stab findet sich r. neben dem Halse).

3) 1/4 Drehung l. um die Längenachse mit Rückschreiten l. zur Auslage r. vorwärts, Risthieb mit Gleiten der r. Hand, Einwinden r. und Vorstrecken des r. Armes, Hochstrecken des l. Armes (Stab schräg).

4) Grundstellung durch Schlußtritt l.

5—8) Widergleich.

b.

Die Uebung IIa viermal nacheinander, jedoch nach je 8 Zeiten als Zwischenübung nachstehende Uebung.

1) Ausfall l. vorwärts, Einwinden l. und Ueberheben des Stabes schräg über die l. Schulter, l. Hand tief. (Bild 4, Mittelbild.)

2) Ausfall r. vorwärts, Ueberheben und Auswinden l. mit sofortigem Einwinden r. und Ueberheben r. zur schrägen Haltung hinter dem Rücken.

3) Ausfall l. vorwärts, Ueberheben und Auswinden r. und Einwinden l. mit Ueberheben, wie Uebung IIb 1.

4) 1/2 Drehung r. auf dem l. Fuße und Schlußtritt r., Ueberheben und Auswinden l. mit Senken des Stabes.

5—8) Wie 1—4, jedoch r. beginnen, in der 8. Zeit 1/2 Drehung l. auf dem r. Fuße.

[1]) Geturnt von Mitgliedern des Allgemeinen Turnvereins zu Leipzig, beim 60. Stiftungsfeste im Oktober 1905.

Digitized by Google

NOV 6 1907
LIBRARY

Leipzig. Nr. 2. 11. Januar 1906.

Deutsche Turn-Zeitung

Anzeigen.

(Preis für die dreigespaltene Zeile oder deren Raum 30 Pfg.)

Alle in diesem Anzeigenteile empfohlenen Werke, Schriften, Musikalien ꝛc. sind zu den dabeigesetzten Preisen von der Expedition der „Deutschen Turn-Zeitung" (Buchhandlung von Paul Eberhardt in Leipzig) zu beziehen.

Diplome grösste und gediegenste Auswahl.
Eichen-Kränze, Sträußchen, Stempel
Emaill- Metall- u. Band- **Abzeichen.**

Auswahl-Sendungen für alle **Festaufführungen**
Theaterstücke, Gesamtspiele, Kuplets, Marmorgruppen, Reigen, Pyramiden usw.
Leb. Fliessbach, Leipzig-R., 31.
Preisliste unter Angabe des Gewünschten frei.

Dekorations-Sprüche, Guirlanden. **Ball-, Karneval-** sowie **Scherz-Artikel** Papiermützen, Orden, Fächer etc.
Prima Turner- u. Sport- **Bekleidung**
Anzüge für Marmorgruppen, Reigen-Fahnen.

DIPLOMVERLAG · Alb. Hoffmann MAGDEBURG ·
Illustr. Preisliste gratis.
DIPLOME 50 versch. 100 Stk. v. 23 Mk. Plakate zur Decoration von Strassen u. Sälen sowie zur Reclame.
Turn-Hosen Hemden-Schuhe u. Gürtel etc. Turner-Tabakpfeifen.
Vereinsabzeichen in einfacher sowie galvanischer oder Emaille Ausführung.
POSTKARTEN einfach 100 Stk. 2.- Mk, Lichtdrk. " " 3.- ", farb. Lichtdrk " 4.75 ", Prägekarten " 5.- "
Eichenkränze 30 Bl 4 Eich à 27 Pfg. 48 " 6 " " 44 ", 60 " 12 " " 65 ", 72 " 12 " " 78 "
Festschleifen Vorstandsschilder, Fahnenbänder, Leib und Schulterschärpen, Ehrengeschenke, Mitglieds- u. Einladungskarten Brustbänder etc.
STABSPRINGER © Jahn- u. Friesen Büsten aus Eisenbeinmasse u. Gips.

Deutsche Fahnenfabrik, Ottilie Otto,
Leipzig-Gohlis, Fernsprecher No. 6801,
liefert anerkannt billigst **Fahnen, Standarten** und **Banner** in solider und stilvollster Ausführung. Zeichnungen und Preisofferten franko. Abzeichen für jeden Verein in **1000** verschiedenen Mustern. **Eichenlaubkränze** von 50 Pfg. an, sowie **Diplome** jeder Art. Ferner: **Schärpen, Fahnenschleifen, Achselstücke, Armbinden, Bandeliere, Fahnennägel, Rosetten, Festschleifen, Medaillen, Trommeln, Turner-Schuhe, Fahnen-Spitzen** und **-Stangen, Lampions, Fackeln, Dekorationsplakate.**
Man verlange unter Angabe des gewünschten Artikels Prachtkatalog Nr. 35 gratis und franko.

Vereinsabzeichen
Preis-, Jubiläums- und Fest-Medaillen
in einfacher und feinster Ausführung, **echt und unecht,** fertigt als **Spezialität**
Wiesbadener Metallwarenfabrik, Gravier- und Münzanstalt G. m. b. H. Bleidenstadt bei Wiesbaden.
Verlangen Sie Muster und Mustertafeln.

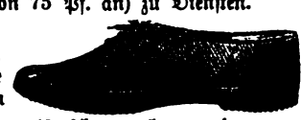
Turner-Postkarten in grösster Auswahl 100 Stück zu 2, 3, 4 und 5 Mk. in kunstvoller Ausführung.
Deutscher Turnerkalender 1906, Preis 30 Pf. und zwei Turnerpostkarten gratis.
Diplome, Abzeichen der Deutschen Turnerschaft, großes Lager in Turnliteratur, Reigen, Pyramiden, Vorturnerbücher, **Riegenbuch, das beste und praktischste 30 Pf. Kassabücher.** Mitgliederbücher usw.
Turngenossen verlangt meine über 500 Nummern reichhaltige Preisliste gratis.
Karl Meyer, Turnverlag, Ansbach, Bayern.

Diplome
Spezialität
Reichh. Katalog frei
Hofkalligr. Schneider Gotha.

Hervorragende Neuheiten in
Papierdekorationen
für alle Vereinsfestlichkeiten, sowie für Säle, Strassen, Ehrenpforten, Tribünen, Festzelte etc.
Illustr. Katalog gratis und franko.
Lay & Kraus, Köln I
Cleverstr.

Die **Rheinische Turn- und Turnspielgeräte-Fabrik** von
Wilhelm Holbeck
in Essen Ruhr (Westfalen)
altes und leistungsfähiges Geschäft dieser Branche liefert sämtliche **Turngeräte** und vollständige **Turnhallenausrüstungen, Turn-** und **Spielgeräte** für Spielplätze in bester musterhaftester Ausführung.
Preislisten mit Abbildungen gratis.

Liederbuch der **Vorturnerschaft des Allgemeinen Turnvereins zu Leipzig.** Neue, verb. Aufl. 144 Lieder. Von 100 Stück an portofr. Zus. Bestellungen an **Paul Otto, Leipzig,** Harkortstraße 3, I. **10 Pfg.**

Turnschuhe
bewährtester bester Ausführung liefert am billigsten
Adolf Stephan, Schuhfabrik, Chemnitz i. S.
Ausführliche Preisliste über 20 versch. Sorten (Paar von 75 Pf. an) zu Diensten.
Paar nur **2,00 Mk.** bei Entnahme von 6 Paar an

aus Segeltuch, weiß, schwarz, braun oder grau mit Gummibesatz und Gummisohlen.

Thüringer Fahnenfabrik Coburg 17. **Ch. H. Arnold,** H. Sächs. Hoflieferant.
Fahnen und Banner, gestickt und gemalt.
Vereinsabzeichen, Eichenkränze, Diplome, Reigenfähnchen.
Katalog und Offerten gratis.
Gegr. 1867.

Digitized by Google

Verlag von Ed. Strauch in Leipzig.

Bemerkungen
über
Turnunterricht
in
Knaben- und Mädchenschulen.
Von
J. C. Lion.
Vierte Auflage.
7 Bogen broschiert. 1 Mk. 20 Pf.

Lehrplan
für den
Turnunterricht
in
Stadt- und Landschulen.
Bearbeitet von
W. Irohberg,
Oberlehrer am Kgl. Seminar zu Dresden-Friedrichstadt.
2. Auflage.
Preis 50 Pf.

Turnübungen
Gauvorturnerstunden und Uebungsstunden der Turnwarte des Leipziger Schlachtfeldgaues.
Von **Rudolf Witzgall.**
Preis 1 Mk. 50 Pf.

Schwägerl, Martin,
Turnerische Gesellschaftsübungen.
3. Auflage, herausgegeben von **M. Zettler.**
Mit 74 Abb. Preis 1 Mk.

Rietmann, A., Reigentänze: 21 Charakter- u. Waffentänze. 3. Auflage. Mit 284 Abb. Preis 2 Mk. 80 Pf.

Rietmann, A., Reigen u. Reigentänze: 18 Frei- und Stabübungsreigen und 25 Reigentänze. 2. Auflage. Mit 248 Abb. Preis 3 Mk. 30 Pf.

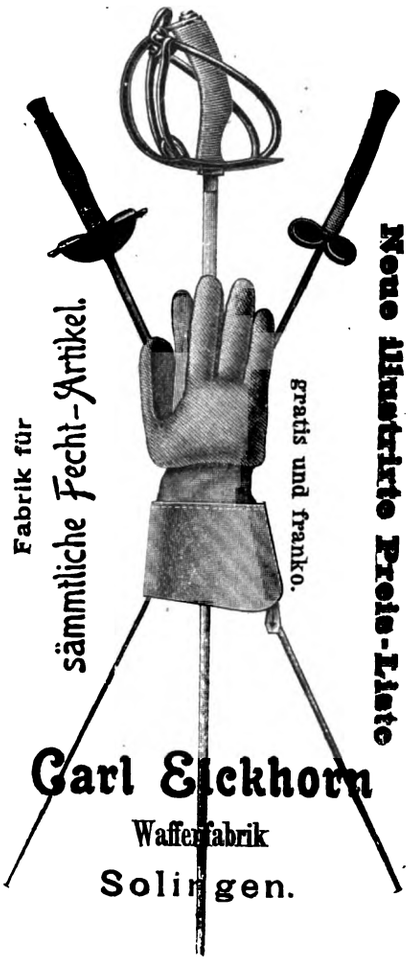
Rietmann, A., Reigen und Reigentänze für Schulen u. Turnvereine. Mit 116 Abb. Preis 3 Mk.

Festmarschlied der Turner.
Gedicht von **Otto Bauer,** Musik von **Richard Tourblé.**
Preis 10 Pfennig.

Eick, Wilhelm.
Gut Heil. Reden u. Ansprachen zu Vereins- und patriotischen Festlichkeiten.
3. Auflage. Preis 1 Mk. 40 Pf.

Neuer Kneip-Humor.
Eine Sammlung launiger Reden, Lieder u. Scherze für Turnerkneipen.
Herausgegeben
von
F. Rudolf.
Preis 1 Mk. 20 Pf.

Wollt Ihr
gut und billig Fußwerk haben, so wendet euch an
Kilians Ideal-Turn-Schuh- und Stiefel-Versand
Schuhe Mk. 1,—, **Stiefeln** Mk. 2,—.
Franz Kilian, Pirmasens,
Dankelsbachstraße 61.
Versand nur gegen Nachnahme, bei Abnahme von zwölf Paar ein Paar gratis.



Carl Eickhorn
Waffenfabrik
Solingen.

Zur Laubsägerei
Kerbschnitzerei, Holzbrandmalerei liefert am **billigsten** sämtliche **Werkzeuge,** Vorlagen, Holz 2c.
J. Brendel, Maxdorf No. 45 (Pfalz).
Reichh. Katalog über 2000 Abbildungen gegen 40 Pf. in Briefmarken franko.
Laubsägeholz per qm von 1 Mk. an.

Trikotstoffe zu Herrenanzügen sowie für Turner und Radfahrer (Muster gesetzlich geschützt), auch **Turner-** und **Ruderhemden** mit Patentschluß. **Trikots** zu **Marmorgruppen** liefert die Fabrik von
Louis Haberkorn
in **Reichenbrand** bei Chemnitz i. S.

Liederbuch
für die
Deutsche Turnerschaft
herausgegeben von
Dr. Ferdinand Goetz.
Preis 10 Pfg.

Liederbuch für Turner,
enthaltend die schönsten
ein- und vierstimmigen Turnmärsche
von **Gloger,** Seminar-Musiklehrer,
darunter: „Torgauer Marsch", „Finnländischer Reitermarsch", „Friedericus Rex" von C. Löwe, „Deutsche Turner an ihre Brüder in China" und viele andere!
Preis 1 Mk.

Vom rechten Turnerleben.
14. Auflage.
Ein Not- und Hilfsbüchlein für Turner und solche, die es werden wollen.
Von
Ferdinand Goetz.
Passende Gabe an alle neueintretenden Mitglieder.
Preis 10 Pfg.

Tagebücher für Turnvereine.
Herausgegeben von
Ferdinand Goetz.
(Beste und einfachste Grundlage für die jährliche statistische Erhebung.)
Das Tagebuch ist in mehreren tausend Vereinen eingeführt.
Preis gebunden 3 Mk., für 1000 Abende.
(Gegen Einsendung von 3 Mk. 35 Pfg. freie Zusendung.)

Riegenbücher für Turnvereine.
Herausgegeben von
Julius Haagn in Salzburg.
Preis geb. 25 Pfg.

Was wir turnten.
Eine Auswahl von Uebungsgruppen
des
Allgemeinen Turnvereins zu Leipzig aus den Jahren
1863—1895.
Enthaltend: **Ordnungs-, Frei-, Reck-, Barren-, Pferd- und verschiedene Uebungen.**
Preis Mark 1,50.

Deutscher Fechtermarsch.
Den deutschen Turnvereinen gewidmet
von
Theodor Staffen.
Dichtung von Albert Mathes.
Preis 40 Pf.

Leipzig, Königstr. 19. **Paul Eberhardt.**

Digitized by Google

Nr. 2. 1906.

Deutsche Turn-Zeitung.

Für die Angelegenheiten des gesamten Turnwesens.

Blätter der Deutschen Turnerschaft.

Leipzig.] Wöchentlich eine Nummer. Preis vierteljährlich 1,50 Mk., bei Zusendung unter Kreuzband 2,15 Mk. [11. Januar.
Unberechtigter Nachdruck der Aufsätze und Uebungsgruppen verboten!

Physiologisch-turnerische Betrachtungen über den Fünfkampf der Griechen.

Von Professor Dr. med. P. Grützner, Vorstand des Männerturnvereins Tübingen.

(Schluß.)

4.

Ich wende mich zum Sprung, derjenigen Uebung, über welche wohl am meisten geschrieben worden ist, was beweist, daß man am wenigsten über sie weiß oder wußte.

Zunächst ist folgendes sicher. Der Sprung war ein Weitsprung und wurde mit Hanteln, sogenannten Halteren, Sprunggewichten, ausgeführt, welche der Springer in den Händen hielt. Dieselben hatten teils die Gestalt unserer Hanteln, teils die von gekrümmten Retorten oder Kolben mit bequemem Handgriff (Bild 4, 6, 11, 12, 13). Im Durchschnitt dürfte jede Hantel 1,5 kg und mehr gewogen haben.

Es wird nun glaubwürdig berichtet, daß die Gymnasten mit dieser Ausrüstung etwa 50 Fuß weit sprangen, und daß ein gewisser Phayllos aus Kroton, der zur Zeit der Perserkriege lebte und dreimal in den pythischen Spielen zu Delphi Sieger wurde, nach Pausanias 52, nach anderen sogar 55 delphische Fuß (das ist 16,35 m) weit gesprungen sei. Aehnliche Sprünge werden auch noch von einigen anderen Siegern berichtet.

Wie hat man nun diese Berichte aufzufassen? Soll man wirklich glauben, daß ein selbst vortrefflicher Springer so weit springen, also etwa einen 50 Fuß breiten Fluß überspringen könne? Nun obwohl begeisterte Philologen und sogar Turnlehrer (selbst in allerneuester Zeit) noch diese Meinung vertreten, muß man sie doch auf das allerentschiedendste zurückweisen. Zunächst waren die Griechen auch nur Menschen wie wir und wenn auch vielfach schönere und gymnastisch besser durchgebildete Jünglinge in die geheiligten Kampfplätze von Olympia einzogen, als heute eine Musterriege zu Uebungen am Barren oder Pferd; die Griechen hatten auch keine anderen Muskeln und Nerven als wir, und alle ihre Höchstleistungen sind heute nahezu erreicht oder übertroffen.

Hierzu kommt noch etwas. Unter wieviel Leuten konnten denn die Griechen ihre besten Springer und Wettkämpfer aussuchen? Vielleicht unter Hunderten. Heutzutage aber, wo es keine Entfernungen mehr gibt, suchen wir sie vielleicht unter Hunderttausenden aus. Denn in einem großen Zirkus „arbeiten" Deutsche, Amerikaner, Engländer, Franzosen, ja Vertreter von fast allen Völkern der Welt. Es kann hier also eine ganz andere Auslese stattfinden als unter den paar Griechen.

Nie und nimmer aber ist es je einem Springer der Jetztzeit gelungen, diesen Riesensprung des Phayllos nachzumachen. Und anzunehmen, daß die gesamte Menschheit, aus welcher, möchte ich sagen, heutzutage die Auslese stattfindet, in ihren körperlichen Leistungen so zurückgegangen sei, halte ich für absurd.

Ueber Leistungen im Weitsprung äußern sich z. B. GutsMuths und Jahn auf Grund zahlreicher Erfahrungen folgendermaßen: „Zwei Leibeslängen", sagt Jahn, „lernt fast ein jeder springen, $2^1/_2$ Leibeslängen sind schon ein guter Sprung und drei ein außerordentlicher." Aehnlich GutsMuths. Die weitesten Sprünge der Neuzeit betragen etwa $7^1/_2$ m, also etwa nur halb so viel wie der Phayllossprung.

Die Sache verhielt sich offenbar folgendermaßen. Phayllos ist seine 52 Fuß weit gesprungen; denn die Schriftsteller haben nicht gelogen, aber nicht in einem einfachen Sprunge, sondern in einem sogenannten Dreisprung. Diese schon von neugriechischen Gelehrten, dann von Wassmannsdorff, Fedde und neuerdings auch von Hueppe u. a. aufgestellte Behauptung macht uns die Angaben der Schriftsteller verständlich, wenn auch, was wir zugeben müssen, die Leistung eine großartige war.

Dieser Dreisprung, der auch noch jetzt in Griechenland als der gewöhnliche Wettsprung bei Volksspielen ausgeführt wird, ist nach unserer heutigen Ausdrucksweise ein Weitsprung mit zwei Schritt Anlauf, bei dem aber die zwei Schritt Anlauf mit in den Sprung hineinbezogen wurden. Er wurde nun aller Wahrscheinlichkeit nach folgendermaßen bei den Festspielen ausgeführt. Ich folge hier den überzeugenden Darstellungen von Hueppe, der mit sachverständigem Blick in Olympia selbst die Verhältnisse studiert hat. Der Springer nahm mit den Halteren

Digitized by Google

in den Händen einen tüchtigen Anlauf von etwa 17 m auf einem eigens dazu hergestellten Laufsteg (βατήρ, bater), der aus fest in den Boden eingelassenen gebrannten Tonplatten bestand. Dieselben hatten senkrecht zur Laufrichtung zahlreiche parallele Riefen, so daß der nackte Fuß für den schnellen Lauf und namentlich für den gewaltigen letzten Absprung einen sicheren Tritt hatte. Von einer bestimmten Stelle des Laufsteges aus, die natürlich deutlich bezeichnet sein mußte, begann der Springer seinen Dreisprung. Nehmen wir an, da die Griechen Rechtshänder und demzufolge wohl auch Rechtsspringer waren, er sprang rechts ab, dann sprang er hierauf links und schließlich rechts ab in den Sand mit Schlußsprung. Dieser letzte Sprung war entschieden der weiteste. Mit derartigen drei Sprüngen sind von geübten (englischen) Turnern ohne Hanteln über 49 Fuß, d. h. über 15 m gesprungen worden, eine Entfernung, die sich den 16 m des Phayllos schon bedeutend nähert. (Nebenbei sei bemerkt, daß dieser englische Dreisprung rechts, rechts, links gesprungen wird).

Wie wirkten aber die Sprunggewichte auf den Sprung? Nun es ist mir unzweifelhaft, was auch Aristoteles geradezu ausspricht, daß der Sprung mit den Gewichten zwar schwieriger war als ohne Gewichte, daß er aber durch geschickte Handhabung der Gewichte bedeutend vergrößert werden konnte. Um dies zu beweisen, muß ich etwas genauer auf die Physiologie des Sprunges eingehen, was ich um so lieber tue, als hierüber selbst in guten Büchern vielerlei irrtümliche Darstellungen sich finden.

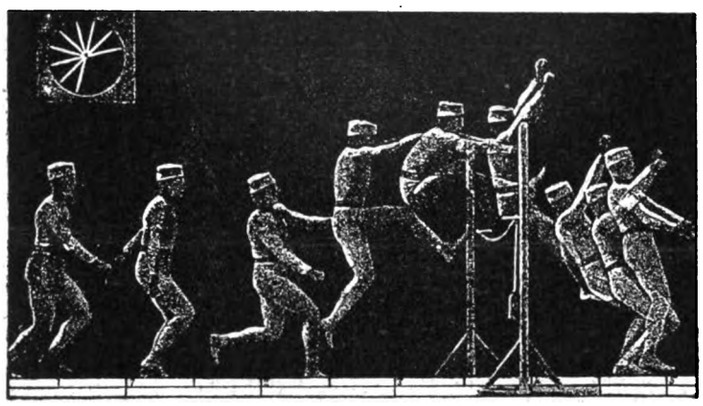


Bild 8. Ein Hochspringer, Augenblicksphotographie nach Marey. Derselbe Springer ist neunmal hintereinander, je nach $^1/_{12}$ Sekunde photographiert. Die Aufnahmen selbst dauern immer nur einen Augenblick.

Zunächst ist soviel ohne weiteres klar, daß jemand mit der Kraft der Beine allein nicht so weit oder hoch wird springen können, als mit der Kraft der Beine und Arme zusammen. Das beste Beispiel hierfür ist der Stabsprung, bei welchem nicht bloß die schnellende Kraft der Beinmuskeln, sondern auch diejenige der Arme zur Verwendung kommt, indem sich der Stabspringer mit den Armen am Stabe in die Höhe zieht und nahezu horizontal über die Schnur fliegt.

Wie wird nun aber beim gewöhnlichen Sprung die Kraft der Beine durch die Kraft der Arme unterstützt? Soviel weiß zunächst jeder Abc-Schütze im Turnen, daß, wenn er einen Sprung ausführen soll ohne jegliche Armbewegung, indem er die Arme etwa in die Hüften stemmt oder sonstwie am Körper festhält, er, ganz abgesehen von der Schwierigkeit des Balancierens, lange nicht so gut springt, als wenn er der Tätigkeit der Beine durch diejenige der Arme zu Hilfe kommt.

Ein Hoch- oder Weitsprung aus dem Stande vollzieht sich in der Art, daß die durch die Tätigkeit der Beuger (indem kurz vor dem Sprunge Hüft-, Knie- und Fußgelenke mäßig gebeugt sind) passiv gedehnten und aktiv stark gespannten Strecker sich plötzlich (indem die Beuger nachgeben) außerordentlich schnell und kräftig zusammenziehen und dadurch den Körper in die Höhe schnellen. Jedweder ist leicht in der Lage, sich mit einem Stück Papier den Vorgang des Sprunges klar zu machen. Man nehme ein rechteckiges Stück guten Schreibpapieres (etwa 16×8 cm), rolle es von einer Ecke aus der Quere nach zusammen, so daß eine etwas über 8 cm lange Röhre entsteht. Zieht man dieselbe auseinander, hält sie senkrecht auf eine Tischplatte, drückt sie wieder in sich zusammen und läßt sie plötzlich los, so schnellt sie oft weit in die Höhe und streckt sich noch im Fluge. Letzteren Punkt betone ich deshalb, weil von sachkundiger Seite folgendes behauptet worden ist. „Fände", heißt es daselbst, „der Sprung lediglich durch die kraftvolle plötzliche Tätigkeit der Streckmuskeln an diesen Gelenken allein statt, so müßte der Körper des Abspringenden in jenen Gelenken, als den Punkten geringeren Widerstandes, auch tatsächlich vollkommen gestreckt sein." Das ist aber, wie das einfache Papiermodell zeigt, durchaus nicht notwendig. Wenn nur die Streckung sehr schnell und kraftvoll geschieht, gleich der Bewegung einer stark zusammengepreßten Feder, die sich schnell ausdehnt, so fliegt der durch die Federkraft gestoßene träge Körper schon längst in der Luft, während sich die Feder noch weiter bewegt, gerade wie ein auf der flachen Hand liegendes Bleigewicht, welches ich schnell in die Höhe werfe, die stoßende Hand sehr bald verläßt und frei über derselben fliegt.

Die gewaltige Kraft der Streckmuskeln ersieht man durch einen namentlich von dem Physiologen A. Fick genauer untersuchten Vorgang, der bei vielen Turnübungen wiederkehrt und deshalb für das wissenschaftliche Verständnis derselben von größter Wichtigkeit ist; es ist dies der Vorgang des „Schnepperns". Wenn ich den Zeigefinger meiner rechten Hand stark beuge und vor den gebeugten Finger einen kleinen Körper von einigen Gramm lege, so kann ich durch kräftigstes Geradstrecken des Fingers den kleinen Körper nur ein kleines Stück vorwärtsstoßen. Wenn ich aber den gekrümmten Zeigefinger fest auf den Daumen aufsetze, ihn dann durchdrücke und strecke, so fliegt der vor ihm liegende kleine Körper jetzt vielleicht zehnmal so weit. Sobald also ein passiv mäßig gespannter Muskel durch den Willen in starke Spannung versetzt, zunächst aber an der Zusammenziehung verhindert wird, so kann er hinterher außerordentlich starke Kraft in kürzester Zeit aufbringen. So verhalten sich nun nach meiner Meinung unsere Streckmuskeln beim Sprunge aus dem Stand.

Wie wird nun diese schnellende, schneppernde Bewegung der Beine durch die Arme unterstützt? Wenn jemand einen Weit- oder Hochsprung ausführt, sei es aus dem Stand oder mit Anlauf, so reißt er in dem Augenblick des Sprunges seine bisher rückwärts gestreckten Arme mit aller Kraft vorwärts und aufwärts. Dadurch erhöht er die Kraft des Absprunges und zwar auf folgende Weise. Wenn man sich auf eine Wage setzt und die Arme emporhebt, so wird man scheinbar schwerer, es vergrößert sich der Druck unsers Körpers auf die Wage. Läßt man, nachdem die Wage sich wieder eingestellt hat, die Arme sinken, so wird man scheinbar leichter, der Druck auf die Wage verringert sich. Ein kräftiges Vor- und Hochschwingen der Arme erhöht also den Druck unseres Körpers auf die Absprungsstelle. Die unsern Körper abschnellende Feder, die Strecker, werden ganz kurz vor dem Sprunge noch etwas stärker gespannt (aber kaum verlängert). Sie können also wie eine stärker gespannte Feder den Körper kräftiger schleudern.

Je schwerer nun die Arme sind und je schneller sie nach oben gestoßen werden, um so stärker wird der Druck unseres Körpers auf die Absprungsstelle, beziehungsweise die Spannung der Strecker. Und hierin liegt das Geheimnis der Handhabung der Arme, namentlich der durch die Halteren beschwerten Arme.

Man kann sich nämlich sehr leicht davon überzeugen, was ich an mir und anderen vielfach beobachtet habe, daß jeder irgendwie geübte Turner aus dem Stand mit passend gewählten, nicht zu schweren Hanteln weiter springt als ohne dieselben, eben aus dem oben erwähnten Grunde. Wenn man aber einen Sprung mit Anlauf machen läßt, so gelingt es schwerer, den Schwung der Hanteln so auszunützen, daß er den Sprung vergrößert; aber nach einiger Uebung gelingt es geschickten Turnern doch, und theoretisch muß es auch so sein.

Ich komme jetzt zu einer zweiten wichtigen Frage, nämlich der, wie der Anlauf ausgenützt wird. Ohne weiteres ist klar, daß, wenn ich durch schnellen Lauf meinem Körper eine große wagerechte Geschwindigkeit erteile, er dann auch nach kurzem Absprung in dieser wagerechten Richtung weit fliegen wird, um so weiter, je größer die wagerechte Geschwindigkeit war. Aber

Digitized by Google

es kommt noch etwas anderes, viel Wichtigeres hinzu. Ein guter Anlauf erhöht nicht bloß die Sprungfähigkeit in die Weite, sondern, was ganz besonders merkwürdig ist, auch die Sprungfähigkeit in die Höhe, so daß man mit Anlauf durch die Kraft eines Beines viel höher springen kann, als durch die Kraft zweier Beine aus dem Stand. Diese Tatsache habe ich nirgends erklärt gefunden. Fragt man etwa einen Turner, warum er mit Anlauf und einem Bein höher springen kann, als ohne Anlauf mit zwei Beinen, so wird er aller Wahrscheinlichkeit nach antworten: „Das versteht sich ja ganz von selbst. Ich habe ja beim Anlauf eine viel größere Geschwindigkeit und demnach einen viel größeren Schwung." Ich antwortete: „Ja, in horizontaler Richtung. Der Springer kommt aber auch viel höher, nicht bloß viel weiter." Wenn man, wie gewöhnlich, die Sache so darstellt, daß die Streck-, sagen wir Springmuskeln, über eine bestimmte Kraft verfügen, welche über ein gewisses Höchstmaß nicht hinausgeht, so ist es schlechterdings unverständlich, wie ein horizontaler Anlauf einen Hochsprung verbessern kann. Machen wir uns die Sache durch folgendes Gleichnis klar. Eine Kugel bewegt sich auf wagerechter Bahn mit geringer Geschwindigkeit vorwärts. An einer bestimmten Stelle wird durch ihr Gewicht eine gespannte Feder ausgelöst, welche die Kugel senkrecht einen Meter hoch in die Höhe schleudert. Die Kugel fliegt in ganz steilem Bogen einen Meter hoch in die Höhe und im gleichen Bogen wieder herab. Hätte sie gar keine wagerechte Geschwindigkeit gehabt, so wäre sie genau senkrecht einen Meter in die Höhe und ebenso wieder herab geflogen. Jetzt wird der Kugel eine ziemlich große horizontale Geschwindigkeit erteilt. An der bestimmten Stelle wird sie von der Feder wieder senkrecht in die Höhe gestoßen. Die Kugel fliegt natürlich jetzt viel weiter, beschreibt einen viel flacheren Bogen, aber sie kommt auch nicht einen Millimeter höher als vorher. Und das ändert sich nicht, wenn die horizontale Geschwindigkeit der Kugel immer größer und größer wird. Weiter fliegt die Kugel, aber niemals höher. Der Turner aber kommt durch guten (horizontalen) Anlauf viel höher.

Die Sache verhält sich folgendermaßen: Der Turner gleicht in dem Augenblick des Absprunges einer gespannten Feder, die, wie schon oben auseinandergesetzt, durch passende Armbewegung noch etwas mehr gespannt werden kann. Die allerstärkste Spannung aber kann ihr erteilt werden durch einen geschickten Anlauf, durch welchen der Körper des Springers, vergleichbar einem Gummiball, schräg von oben und hinten auf die feste Unterlage des Bodens geschleudert wird und schräg nach vorn und oben wieder abspringt. Je stärker man aber einen Gummiball gegen eine feste Unterlage schleudert, und je schwerer er (bis zu einer gewissen Grenze!) ist, um so höher springt er von derselben ab. Demnach können auch hier die Hanteln, bei der entsprechenden Geschwindigkeit und Belastung, die Stärke des Absprunges bedeutend erhöhen.

Dieses Aufwerfen des elastisch gespannten Körpers kurz vor dem Sprunge ist sehr schön an dem dritten Bilde des Hochspringers (Bild 8) zu sehen. Der Winkel, unter dem schließlich der Absprung erfolgt (gewissermaßen der Elevationswinkel), ist nun selbstverständlich viel kleiner (die Bahn deshalb viel gestreckter) beim Hoch- als beim Weitsprung (Bild 9), wie aus den beiliegenden Augenblicksbildern deutlich hervorgeht. Der etwa in der Mitte des Beckens liegende Schwerpunkt des Springers beschreibt bei dem Hochsprung eine ziemlich steile, bei dem Weitsprung eine flache Parabel, entsprechend der Verschiedenheit der beiden Elevationswinkel.

Der Sprung aus dem Stande ist also lediglich eine schneppernde Tätigkeit unserer Springmuskeln, unterstützt durch die Tätigkeit der Arme, der Sprung mit Anlauf dagegen wesentlich ein Aufwerfen unseres elastisch abgesteiften Körpers schräg auf die feste Unterlage des Bodens. Hierdurch wird unser Körper gleich einem schräg auf den Boden aufgeworfenen Gummiball in entsprechend schräger Richtung vom Boden abgeschnellt; und unterstützt wird diese Abschnellbewegung durch die Springmuskeln eines Beines und die Tätigkeit beider Arme.

Was nun weiter den Flug des Springers durch die Luft betrifft, so können auch hier noch die Hanteln die Länge des Sprunges vergrößern. Am Ende des Sprunges, wie sehr gut aus der Photographie (Bild 9, Springer 3—5) zu ersehen ist, reißt der Springer die Arme kräftig nach hinten. Was erreicht er damit? Nun, der Körper wird schräger gestellt, so wie das Modell in Bild 10 es klar macht. Der Körper, beziehungsweise die Schenkel treffen demnach mit spitzerem Winkel auf den Fußboden, was den Sprung offenbar verlängert. Sind die Arme

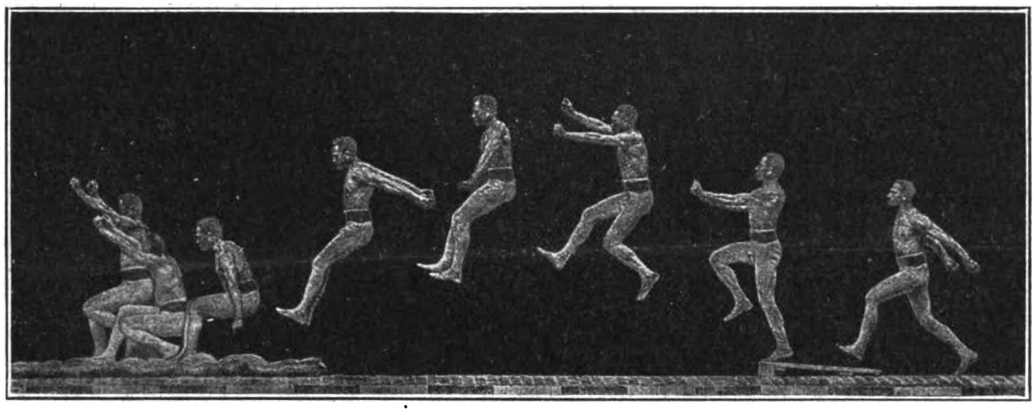


Bild 9. Weitspringer, Augenblicksphotographie nach Marey; fünf Aufnahmen in der Sekunde.

beschwert, so muß dies alles in viel höherem Maße stattfinden; der Niedersprungswinkel also ziemlich klein werden.[1])

Der Gymnast hätte nun aber von diesem flachen Niedersprunge keinen Vorteil, wenn er sich nicht aufrichten könnte;

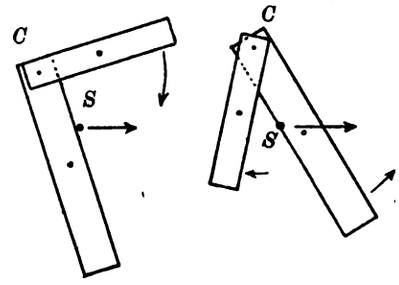


Bild 10. Ein um den Punkt C sich drehendes Modell, bestehend aus einem kleineren oberen und einem größeren unteren Holzstab in horizontalem Fluge ⟶. Während des Fluges wird der obere Holzstab nach hinten und unten bewegt. Der gemeinschaftliche Schwerpunkt S fliegt in wagerechter Bahn weiter, der untere Stab aber (siehe die Pfeile) wird schräger gestellt.

denn nur ein Sprung mit nachherigem guten Stand wurde gewertet. Aber da halfen ihm wieder die Hanteln; denn diese mußten, wenn seine Füße mit den Hacken fest im Sande steckten, ihn in die Höhe reißen, weil sie noch in starker Bewegung nach

[1]) Beim Hochsprung (Vergl. in Bild 8 den Springer 5 und 6!) machen die Arme natürlich die entgegengesetzte Bewegung und helfen die im Sprunge wagerechten Schenkel steiler zu stellen für den Niedersprung.

Digitized by Google

vorn waren. So ist es mir ganz unzweifelhaft, daß die Hanteln die Weite des Sprunges bedeutend vergrößern konnten und auch tatsächlich vergrößerten, natürlich, was immer hinzugefügt werden wird, bei geschickter Handhabung.

Die nebenstehenden Zeichnungen, welche offenbar recht genaue Wiedergaben der Springer sind, erläutern die Verhältnisse. Bild 11 stellt einen Absprung mit dem linken Fuße dar. Es entspricht einer Haltung des Springers in Bild 9, die zwischen dem ersten und zweiten Bilde des Weitspringers gelegen ist, bzw. zwischen dem dritten und vierten Bilde des Hochspringers in Bild 8. Bild 12 zeigt den Flug des Springers durch die Luft, die Figur gleicht vollkommen dem Springer in Bild 8, der gerade über das Seil fliegt. Er springt offenbar auch sehr hoch. Bild 13 stellt den Springer dar kurz vor dem Niedersprung, wo er die Hanteln nach hinten schleudert, um noch die Sprunglänge in oben geschilderter Art zu vergrößern.

Bild 11. Absprung eines Halterenspringers mit dem linken Fuß.

Wie schließlich die Hanteln bei den beiden, dem Hauptsprung vorausgehenden Vorsprüngen gebraucht wurden, das getraue ich mir nicht mit Sicherheit anzugeben. Sicherlich war es für den Springer von Wert, diese beiden Vorsprünge so lang wie möglich zu machen und mit ihnen möglichst bis an das Ende der Sprungbahn (des *βατήρ*) zu kommen. Macht man diese Sprünge ohne Hanteln, so bewegt man wie im gewöhnlichen Lauf die Arme übers Kreuz mit den Beinen. Mit den Hanteln hat man es wahrscheinlich ebenso gemacht, aber sie in diesen beiden unmittelbar aufeinanderfolgenden Sprüngen zweckmäßig anzuwenden, ist sehr schwer, was natürlich nicht dagegen, sondern eher dafür spricht, daß man es doch getan hat.

Bild 12. Springer mitten im Fluge.

Bild 13. Springer kurz vor dem Niedersprung.

5.

Ich komme schließlich zu dem letzten der fünf Kämpfe, zu dem Ringkampf. Er gehörte nach der Meinung der Griechen zu den schweren Uebungen und war gleich dem Lauf die älteste und verbreitetste. Der Turnplatz der Knaben, auf dem allerhand Uebungen vorgenommen und gelehrt wurden, hieß einfach Ringschule (Palästra) zum Zeichen dafür, daß Ringkämpfe die erste Stelle der Uebungen einnahmen. Auch die Unmasse der beim Ringkampf gebrauchten technischen Ausdrücke, welche dann vielfach in übertragenem Sinn in die Volkssprache übergingen, spricht für die außerordentliche Verbreitung dieses Kampfspieles. Sein Wert ist auch heute noch anerkannt, und Jäger bezeichnet das Ringen geradezu als den „wahren Mikrokosmos der ganzen Gymnastik".

Der Ringkampf wurde in der klassischen Zeit auch von durchaus nackten Kämpfern ausgeführt, die um sich geschmeidig zu machen, ihren Körper erst mit Oel einrieben und dann mit Sand bestäubten, wodurch offenbar die Griffe sicherer wurden. Auf Einzelheiten kann ich hier nicht eingehen, nur sei hervorgehoben, daß zwar strenge Gesetzlichkeiten für den Ringkampf bestanden (Beißen, Stoßen und anderweitige Roheiten waren verboten), daß aber doch eine Menge von Kniffen, Griffen und Listen erlaubt war, die wir heutzutage nicht gestatten, wie das Zudrücken der Kehle, wodurch die Atmung verhindert wurde, das Verbiegen der Finger, was außerordentlich starken Schmerz verursachte, das Bewerfen mit Sand und dergleichen mehr. Auf unserem Bilde 14 ist offenbar eine Abwehr gegen das verbotene Beißen dargestellt, welches auch der mit Kranz und Palme ausgestattete Preisrichter zu verhindern scheint.

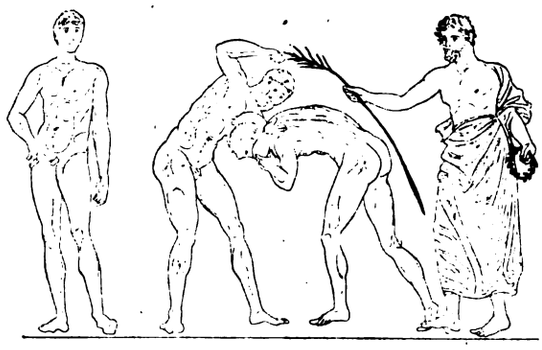


Bild 14. Zwei Ringer in Tätigkeit, ein dritter unbeschäftigter daneben, ein bekleideter Preisrichter mit Kranz und Palme.

„Bei dem gewöhnlichen Ringkampf, der nur stehend geführt und nicht am Boden fortgesetzt wurde, kam es darauf an, daß der eine, selbst stehen bleibend, seinen Gegner durch Kraft oder List an den Boden zu werfen wußte. Doch genügte ein einmaliges Werfen in der Regel nicht, sondern erst ein dreimaliges Niederwerfen verhalf zum Siege."

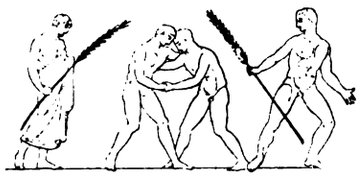


Bild 15. Beginnender Ringkampf mit einem Preisrichter und einem, wie es scheint, siegreichen Kämpfer.

Vielfach finden wir Abbildungen von Ringkämpfern, in denen sie in einem Winkel wie die Sparren eines Daches gegen einander stehend, sich gegenseitig fest zu packen suchen. (Bild 15.) Die Griechen stoßen dabei nicht selten die Stirnen zusammen. Diese vorbereitende, auch in unseren Ringkämpfen vielfach zu beobachtende Stellung, sowie ein Ringkampf überhaupt, und zwar zwischen Ajax und Odysseus, wird von dem unsterblichen Homer folgendermaßen geschildert (Ilias 23, 710):

Als sich nun beide gegürtet, da traten sie vor in den Kampfkreis,
Faßten sich dann einander, umschmiegt mit gewaltigen Armen,
Gleich den begegnenden Sparren, die fest der Zimmerer fügte,
Eines erhabenen Gebäus, die Gewalt der Winde vermeidend.
Beiden knirschte der Rücken, von stark umschlungenen Armen,
Angestrengt und gezuckt, und es strömte der Schweiß von den Gliedern.
Aber häufige Striemen umher an den Seiten und Schultern,
Rot von schwellendem Blut, erhoben sich; immer voll Sehnsucht
Rangen sie beide nach Sieg um den schön gegossenen Dreifuß.
Weder Odysseus vermocht ihn verrückt auf den Boden zu schmettern,
Noch auch Aias vermocht es, gehemmt von der Kraft des Odysseus.
Aber nachdem schon murrten die hell umschienten Achaier,
Jetzo begann zu jenem der Telamonier Aias.

Edler Laertiad, erfindungsreicher Odysseus
Hebe mich oder ich dich, für das übrige sorge Kronion!
Sprach's und hob ihn empor; doch der List vergaß nicht Odysseus,
Schlug ihm von hinten die Beugung des Knies und löst ihm die Glieder,
Rücklings warf er ihn hin, und es sank von oben Odysseus
Ihm auf die Brust; rings schauten erstaunt und wundernd die Völker.
Jetzo hob auch jenen der herrliche Dulder Odysseus
Und bewegt ihn vom Boden ein weniges, nicht ihn erhebend,
Dennoch beugt er sein Knie, da sanken sie beid' auf den Boden
Dicht aneinander hinab, ringsum mit Staube besudelt.
Und zum dritten Mal hätten sie beid' aufspringend gerungen,
Aber Achilleus erhob sich und hemmte sie, also beginnend: usw.

Digitized by Google

Wenn nun auch noch manches in dem Fünfkampf der Griechen vom turnerischen Standpunkt nicht völlig klar ist, so viel ist sicher, die Griechen leisteten Vortreffliches in diesem Fünfkampf und in der Gymnastik überhaupt. Mögen sie hierin unsere Vorbilder sein, und mögen wir namentlich danach streben, unsere Jugend nicht noch weiter in der Kunst des Sitzens zu vervollkommnen, sondern ihr vor allem Freude an frischer, munterer Bewegung, womöglich unter freiem Himmel einimpfen und ihr recht viel Gelegenheit verschaffen, diese Bewegungen auch auszuführen; denn eine Ausbildung des Geistes auf Kosten des Körpers ist nicht bloß etwas Halbes, sondern oft etwas geradezu Trauriges.

Reckübungen.

In Nr. 44 dieser Zeitschrift vom 2. November v. J. behandelte ich in dem mit „Drehungen am Reck" überschriebenen Aufsatz die jetzt herrschenden Modeübungen. Meine Ausführungen schlossen mit dem Satze: „Man sollte sich nun darauf besinnen, daß es auch noch andere schöne Uebungsformen am Reck gibt, und sich in zielbewußter Weise diesen widmen und sie auszugestalten suchen."

Als ich dies niederschrieb, ahnte ich nicht, wie schwer es sein würde, eine Reihe der eben empfohlenen Uebungsarten aufzustellen. Sie sollen doch derart sein, daß sie nicht Gemeingut aller und wiederum nicht so geartet sind, daß sie nur von besonders Befähigten oder Veranlagten ausgeführt werden können. Auf den Vorturnerzusammenkünften, sozusagen einem Zusammenturnen der Geübteren, werden oftmals eine ganze Anzahl von Uebungen gezeigt, die nicht so landläufig oder gang und gäbe sind; ihnen haftet aber der Nachteil an, daß sie nur von dem einen oder anderen besonders für diese Veranstaltung erlernt und gekonnt werden, um dann wieder daheim durch die im Vordergrund stehenden zeitgemäßen Uebungen verdrängt zu werden. Für die Besucher der erwähnten Vorturnerzusammenkünfte werde ich daher in meinen nachstehend aufgeführten Uebungsbeispielen durchaus nicht mit neuartigen Erscheinungen aufwarten können. Der Zweck derselben ist ja lediglich, von den das Reckturnen beherrschenden Drehungen abzulenken. Mir schwebten bei Beachtung dieses Gesichtspunktes vor allem vor:

1) Uebungen, die in der Bewegung einfach, durch vollkommene Beherrschung und gediegene Ausführung aber schön wirken, z. B.: Aus dem Seithangschwingen ristgriffs Schwungstemmen bis in das Handstehen oder aus dem Seitstütz vorlings mit Ristgriff Abwerfen vorwärts in den Streckhang und Schwungstemmen beim folgenden Rückschwung.

2) Uebungen, welche durch den Wechsel von Wellumschwüngen und Riesenfelgen und wieder umgekehrt eine interessante Veränderung in der Höhenlage des Körpers bieten, verursacht durch das schnelle Strecken oder Wiederbeugen des Körpers im Hüftgelenk oder Emporschnellen aus der vorher innegehabten Hockstellung, z. B. Riesenfelgumschwung rückwärts in das flüchtige Handstehen, Senken in den Sohlenstand mit gegrätschten Beinen und Wellumschwung rückwärts darin, Abwerfen rückwärts in den Streckhang und Riesenfelge oder Hockristwellumschwung vorwärts, Strecken in das flüchtige Handstehen und Riesenfelge vorwärts.

3) Niedersprünge, die sich von den landläufigen Uebersprüngen, wie Hocke, Grätsche, Abhocken aus dem Handstehen usw. unterscheiden, wie: Hockristwellumschwung rückwärts und Absprung vorwärts in den Seitstand rücklings oder aus dem Stütz rücklings (kammgriffs) mit Vorhebhalte der Beine: Felgumschwung rücklings vorwärts mit Absprung rückwärts und Abdrücken der Fersen in den Seitstand vorlings.

Erwähne ich dann noch die mancherorts wegen ihrer Eigenart und schwierigen Erlernung so stiefmütterlich behandelten Uebungen in Hang und Stütz rücklings[1]), so tue ich es aber gleich unter Hinweis auf den Satz: „Eines schickt sich nicht für alle". Denn sicherlich bergen diese Uebungsformen viele Gefahren in sich für den, der sie in blindem Eifer und ohne methodische Entwicklung sich zu eigen machen will.

Im allgemeinen wird bei der Auswahl von Uebungen immer persönliche Liebhaberei und Geschmacksrichtung, körperliche Anlage, ja landschaftlicher Brauch und Gewöhnung mitbestimmend sein (Maul).

Uebungsbeispiele.

I. Kippen, Felgauf- und Wellumschwünge.

1) Kippen ristgriffs mit gestreckten Hüften.

2) Aus dem Seithangschwingen ristgriffs: beim Rückschwung Aufstemmen in den Oberarmhang, Vorschwingen darin und Rücksenken in den Handhang mit Heben der Beine in den Anhang, Kippen in den Stütz.

3) Aus dem Ansprung zum Seithang ristgriffs: Hockristwellumschwung rückwärts in den Stütz vorlings.

4) Aus dem Seithang ristgriffs: Felgaufschwung vorlings rückwärts mit sofortigem Hocken in den freien Stütz rücklings, auch mit Vorhebhalte der Beine.

5) Aus dem Seithang ristgriffs: Felgaufschwung vorlings rückwärts mit sofortigem Uebergrätschen in den Schwebestütz.

6) Aus dem Ansprung zum Seithang zwiegriffs (l. Kamm-, r. Ristgriff): Kniewellaufschwung r. vorwärts (außerhalb der Hände) mit hohem Drehwendeschwung in den Hang ristgriffs.

7) Aus dem Seithang kammgriffs: Felgaufschwung vorlings rückwärts zur freien Stützwage oder auf einem Arm, Ueberschlag vorwärts in den Streckhang, Schwungstemmen zur freien Stützwage oder auf einem Arm.

II. Schwungstemmen.

8) Aus dem Streckstütz vorlings mit Ristgriff: Ueberschlag vorwärts in den Streckhang, Schwungstemmen in den freien Stütz.

9) Aus dem Seithangschwingen ristgriffs: Schwungstemmen in den freien Stütz mit sofortigem Hocken in den freien Stütz mit Vorhebhalte der Beine.

10) Aus dem Seithangschwingen ristgriffs: Schwungstemmen in den freien Stütz mit sofortigem Uebergrätschen in den Schwebestütz.

11) Aus dem Seithangschwingen ristgriffs: Schwungstemmen durch den flüchtigen freien Stütz bis in das Handstehen, Abhechten.

12) Aus dem Seithangschwingen ristgriffs: Schwungstemmen mit Anristen der gegrätschten Beine und Ristwellumschwung rückwärts und freie Felge vorlings rückwärts.

13) Wie Uebung 12, aus dem Ristwellumschwung Schwingen in das Handstehen.

14 u. 15) Wie die Uebungen 12 und 13, den Ristwellumschwung jedoch mit gehockten Beinen.

16) Aus dem Seithangschwingen zwiegriffs (l. Kamm-, r. Ristgriff): Schwungstemmen mit Flankenschwung r. und Uebergreifen des l. Beines und Anristen des seitgestreckten r. Beines, Wellumschwung vorwärts im Kniehang l. und Fußristhang r. (Schraube vorwärts), die r. Hand frei, Absprung vorwärts mit $^1/_4$ Drehung l.

17) Aus dem Seithangschwingen ristgriffs: Schwungstemmen mit Uebergreifen r. unter der l. Hand hinweg, Schere mit Seitschwingen r. und Rücksenken in den Knieliegehang l. (außerhalb der Hände), Wellaufschwung vorwärts mit Uebergreifen r. unter der l. Hand hinweg zur Flanke l.

18) Aus dem Seithangschwingen zwiegriffs (l. Kamm-, r. Ristgriff): Schwungstemmen mit Aufhocken r. (außerhalb der Hände), Drehwendeschwung in den Seithang ristgriffs.

III. Riesenfelgen.

19) a. Riesenfelgumschwung rückwärts in das flüchtige Handstehen, Senken in den Sohlenstand mit gebeugten Beinen und Wellumschwung rückwärts, Abwerfen rückwärts in den Streckhang und Riesenfelgen rückwärts; b. Sohlenstand mit gegrätschten Beinen.

20) Wie 19a und b, aber Riesenfelgen und Sohlenstandwellen vorwärts.

21) a. Aus dem Seithang ristgriffs: Felgaufschwung vorlings rückwärts in das flüchtige Handstehen, Senken in den freien Stütz mit Anristen der seitgegrätschten Beine, Wellumschwung darin, das zweite Mal mit Schwingen in das flüchtige Handstehen, Riesenfelgen rückwärts; b. mit Hockristwellen.

22) Wie 21a und b, aber Riesenfelgen und Ristwellen vorwärts.

23) Riesenfelgumschwung in das flüchtige Handstehen, Senken in den Oberarmhang (bei griffestesten Händen), Speichumschwung rückwärts mit Strecken der Arme in das flüchtige Handstehen, Riesenfelgen rückwärts.

IV. Abgänge.

24) Aus dem Streckstütz vorlings mit Ristgriff: Felgumschwung vorlings rückwärts, a. mit Abflanken in den Seitstand rücklings, b. mit

[1]) Eine praktische Anleitung zur Erlernung dieser Uebungen findet man in dem Aufsatz: „Uebungen im Hang und Stütz rücklings am Reck" von G. Zimmermann in Lübeck (Jahrgang 1904 der „Deutschen Turn-Zeitung" Nr. 12, S. 262 u. ff.)

Digitized by Google

Abhocken in den Seitstand rücklings, c. mit Abgrätschen in den Seitstand rücklings.

25) Hockfistwellumschwung rückwärts mit Absprung vorwärts in den Seitstand rücklings.

26) Aus dem Grätschschwebestütz: Grätschwellumschwung rückwärts mit Absprung vorwärts in den Seitstand rücklings.

27) Aus dem Streckstütz vorlings: Felgabschwung vorwärts ohne Gebrauch der Hände

28) Aus dem Streck
brauch der Hände.

29) Aus dem Seitz
schwung mit gestreckten

30) Wie Uebung 2

31) Aus dem Seitl
(kammgriffs): Felgumsc
Abdrücken der Fersen in

V. Uebunge

32) Aus dem Seitk
schwunges Durchhocken
Stütz rücklings, Senke
den Stütz rücklings.

33) Aus dem Seithangschwingen kammgriffs: Am Ende des Vorschwunges Durchhocken in den Streckhang, Aufstemmen rücklings am Ende des Vorschwunges in den Stütz rücklings, Abschwung vorwärts in den Streckhang und Kippen rücklings in den Stütz, Felgüberschwung rücklings vorwärts in den Seitstand rücklings.

34) Aus dem Seithangschwingen kammgriffs: Am Ende des Vor-
en rückl

Am heiligen Weih
und Streifzug geschriek
bis zur Bescherung bei
korrigieren und räsonie
schaft, zumal Herr Pa
einem Raubzug befohle
nicht gar zu gelehrt
braucht. Da streif' ich
die heute überall brenn
oder gar nichts brunt
Erinnerung an frohe
Jugend am Christabend
auch die rechte Herzens
ihr den Frohsinn, die
mag sie auch oft nu
bald tritt die Not, die
und dann der Feind d
es, oft genug nur sch
Hetzer und Weltverbesse
steckt, den Neid und di
Opfern alles nehmen,
sitzt — und viel ist das
machen, deren einzige H
und Zukunftsstaat mit
und Genuß gerichtet ist
baum mahnen, mitzuark
er auf die Jugend aui
möglichst viel erhalten
Frische und Kraftgefühl
schaffen und zu streben
Kraft und Frische brin
werde und es bis auf
Turnerleben, für jeden,
zu treuer Mitarbeit hat
alles recht schön und lo
mehr Humor und vor
Leute kitzeln und — w
von dem Schriftleiter
Bescherung, die mir wo
meine noch nicht gelich
manches zum Essen und
— wie soll ich in sol
giftig und kitzlich werde
ich schon eher giftig sei

Kräftig, doch nicht

Tenöre.

Bässe.

Digitized by Google

Digitized by Google

Digitized by Google

Digitized by Google

Digitized by Google